Боевые искусства

Стефен Кауфман

ДЗЭН и ИСКУССТВО САМОЗАЩИТЫ НА УЛИЦЕ

50 ката с использованием трости, палки, зонта

ZEN

AND THE ART OF

STICKFIGHTING

Stephen F. Kaufman
Hanshi, 10th Dan

CONTEMPORARY BOOKS

УДК 796
ББК 75.715 (7США)
К30

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Издатель не несет ответственности ни при каких случаях травм или других повреждений, связанных с применением техники и выполнением упражнений, рассматриваемых в этой книге. Напоминаем, что в реальной ситуации самозащиты нанесение серьезных повреждений безоружному противнику с применением оружия или заменяющего его предмета может рассматриваться как превышение пределов необходимой обороны.

Кауфман С.

К30 Дзэн и искусство самозащиты на улице: 50 ката с использованием трости, палки, зонта / Стефен Кауфман. — Пер. с англ. Е. Гупало. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. — 168 с.: ил. — (Боевые искусства).

ISBN 5-8183-0506-6 (рус.)
ISBN 0-8092-2585-9 (англ.)

Эта книга для всех, кто хочет уверенно чувствовать себя в сложной ситуации на улицах города. Она учит применению палки, трости, зонта в качестве оружия самозащиты. Рассмотрены техническая подготовка, удары, блоки, защита от вооруженного противника, примеры действия в опасной ситуации и базовые упражнения для совершенствования полученных навыков. Установки дзэн помогают оценить необходимость атаки.

Для широкого круга читателей.

УДК 796
ББК 75.715 (7США)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-8183-0506-6 (рус.)
ISBN 0-8092-2585-9 (англ.)

Copiright © 2000 by Stephen F. Kaufman
© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ФАИР-ПРЕСС, 2002

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга для всех, кто хочет защитить себя с помощью палки, трости или зонта. Она поможет вам верно и точно обращаться с палкой. Вы научитесь правильным захватам, освоите рекомендуемые методики занятий, сможете использовать приобретенную технику с минимальной затратой сил и максимальной эффективностью. Ваши успехи будут зависеть от объема работы и от времени, отведенного вами на овладение новыми навыками. Физическая подготовка начинающего ученика может создавать некоторые ограничения, но ее недостатки сами по себе не могут быть препятствием для того, кто серьезно хочет заниматься. Технику самозащиты с помощью палки может освоить каждый, у кого есть желание научиться ею пользоваться.

Большое внимание уделяется применению реалистичных и функциональных установок дзэн о нападении-ненападении и входе в атаку. Как правило, они основаны на результатах длительного развития взаимодополняющих стратегических систем, которые использовались жившими еще в самые древние времена воинами, помогая преодолеть сложные жизненные ситуации. Поняв эти принципы и изучив соответствующую технику, вы сможете правильно действовать в *любой* ситуации не только в физическом плане, но и с точки зрения сознания.

Важное преимущество палки, трости или зонта в качестве оружия самозащиты состоит в том, что не вызывает сомнений их мирное назначение. Если вы вышли на прогулку с палкой, это не означает, что вы вооружены. Мы живем в обществе, которое старается защитить права жертв преступлений, но как не стать жертвой — зависит от человека. Прогулочные палки, трости и зонты дают такую возможность, и с ними легче обращаться, чем с экзотическими предметами типа филиппинских палок для фехтования. Палка исходно готова к бою, ее не надо доставать. Следует сказать, что выбранная вами палка не должна быть из числа тех, внутри которых спрятан клинок. Такие палки относят к скрытому оружию, ношение их незаконно. Кроме того, в качестве оружия они довольно слабы, поскольку ненадежны и часто выходят из строя.

Приемы, рассматриваемые в этой книге, реальны и могут причинить человеку серьезные повреждения. К их применению не следует относиться легкомысленно, их нельзя применять без разбора. Взрослым настоятельно

рекомендуется руководить тренировками детей, объясняя им ответственность за применение этих знаний. Читатель также заметит, что многие приемы в этой книге показывают люди, находящиеся далеко не в лучшей форме. Так сделано потому, что рассматриваемая здесь техника работы с палкой предназначена для практической самозащиты и поэтому демонстрируется теми, кто не похож на спортсменов. Не стоит думать, что отсутствие физической формы исключает эффективность техники. Ваша техника всегда будет эффективной при условии следования общим принципам обучения.

В результате занятий вы сможете выработать свою личную систему самозащиты. Технику работы с палкой нельзя отнести к этническому искусству, характерному для определенной страны или культуры. Палкой можно владеть столь же эффективно, как японской бо, филиппинскими бамбуковыми палками или бруклинской бейсбольной битой. Научившись правильно обращаться с палкой, вы придете к пониманию того, что ваша техника по сути универсальна и наиболее рациональна для самозащиты. Стратегия и тактика, освоенные вами по этой книге, помогут вам применить их в условиях опасной ситуации. Было бы невозможным перечислить и показать здесь все комбинации. Отобраны и продемонстрированы наиболее эффективные приемы. Овладев ими, вы сможете включить в репертуар и собственные любимые комбинации.

Хотя специальной физической подготовки не требуется, рекомендуется простая разминка — упражнения для разогрева суставов и усиления потока крови. Разминку следует выполнять перед занятием или любыми интенсивными упражнениями. Кроме того, будет не лишним использовать защитное снаряжение при отработке приемов с партнером. Даже небольшой силы удар палкой по голове будет болезненным. Внимательно изучайте иллюстрации. Попытайтесь как можно точнее повторять положения и движения, но старайтесь при этом не повредить себя и не переутомиться. Почувствовав усталость, лучше прервать занятие — надо, чтобы тело привыкало к работе постепенно.

В тексте используется много повторений. Это должно способствовать пониманию основных принципов, ведущих к совершенству и эффективности. «Советы дзэн» относятся только к тому, что вы изучаете, и должны помочь вам в занятиях. Доведите их до своего сердца, хорошо обдумайте и используйте эти советы в работе. Вы обнаружите, что подход дзэн — это просто способ воспринимать себя и окружающий мир с новой, необычной стороны. Думайте о том, что делаете. Учитесь и осваивайте дзэн и искусство самозащиты с помощью палки.

Стефен Ф. Кауфман,
Нью-Йорк

Часть I

ОСНОВЫ

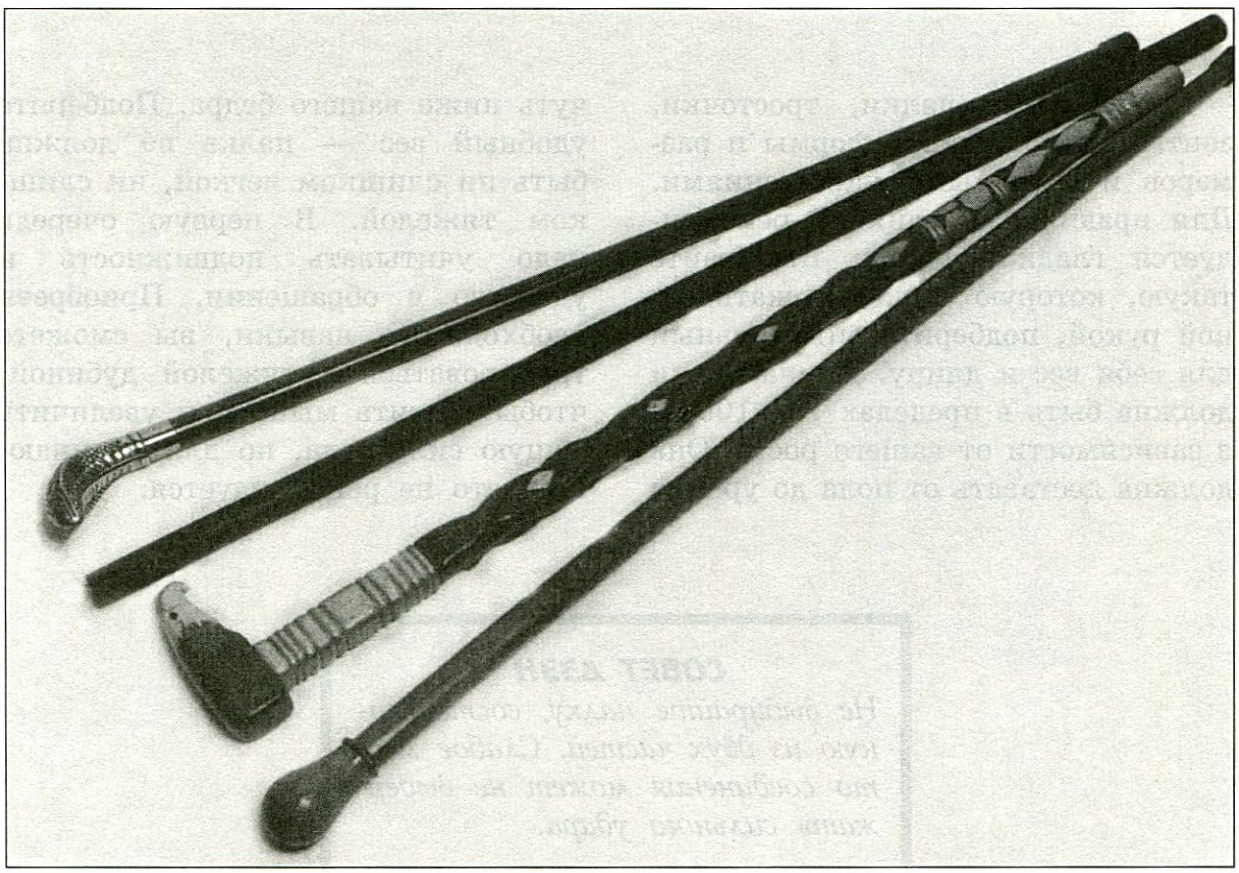
ВЫБОР ПАЛКИ

Прогулочные палки, тросточки, зонты бывают разной формы и размеров и с разными украшениями. Для правильных занятий рекомендуется гладкая палка. Выбирайте такую, которую легко держать одной рукой, подберите оптимальный для себя вес и длину. Длина палки должна быть в пределах 70—100 см в зависимости от вашего роста. Она должна доставать от пола до уровня чуть ниже вашего бедра. Подберите удобный вес — палка не должна быть ни слишком легкой, ни слишком тяжелой. В первую очередь надо учитывать подвижность и удобство в обращении. Приобретя необходимые навыки, вы сможете тренироваться с тяжелой дубиной, чтобы развить мышцы и увеличить общую силу тела, но для начинающих это не рекомендуется.

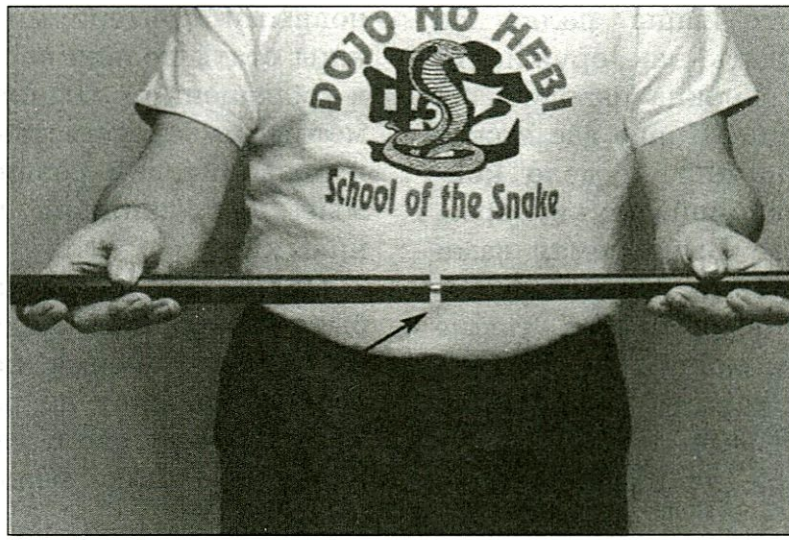
СОВЕТ ДЗЭН

Не выбирайте палку, составленную из двух частей. Слабое место соединения может не выдержать сильного удара.

Хорошую палку нетрудно найти. Предпочтительный материал — дуб, бук, клен или другое твердое дерево. Независимо от длины, палка должна иметь хороший баланс по центру, точно посередине между концами. Толщина определяется удобством для вашей руки и обычно составляет 2—3,5 см. Дополнительный выбор вы найдете в любом каталоге товаров для занятий боевыми искусствами, а в некоторых магазинах продают цельные прогулочные палки. Магазины медицинской техники предлагают разнообразные трости, но выбирайте деревянную, а не пластиковую или металлическую. Можно использовать и отпиленную ручку от метлы. Если вы предпочитаете зонт, то он должен быть цельным, а не раскладывающимся.



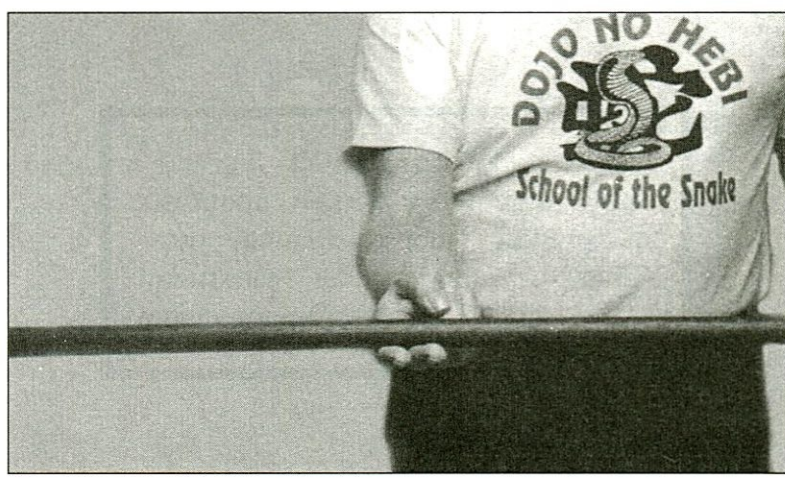
Разнообразные палки, выбираемые в зависимости от уровня подготовки



Слабое место составной палки

СОВЕТ ДЗЭН

Чтобы проверить баланс палки, положите ее центр на два пальца. Убедитесь, что ни один конец не перевешивает.



Проверка баланса

Помните, что ваша палка не должна выглядеть как оружие и, более того, не должна наводить на мысль о насилии. Иначе вас может остановить милиция, и дело кончится конфискацией палки, арестом и штрафом. Выбираемая вами палка должна быть полностью лишена зубцов, выростов, а также украшений, влияющих на равновесие. Оставьте красоту для улицы, когда ваши боевые навыки будут под контролем. Для начала же основными критериями выбора должны стать подвижность и удобство в обращении. Отпиленная ручка метлы имеет естественный баланс и позволит вам развить необходимые для занятий двигательные навыки.

Палка не обязательно должна быть заостренной с одного или обоих концов. Форма конца практически не влияет на результат прямого или кругового удара при правильной технике исполнения.

СОВЕТ ДЗЭН

Чем меньше видны ваши намерения, тем эффективнее могут быть действия.

ПРАВИЛЬНЫЙ ХВАТ

Если вы надеетесь достичь совершенства, то должны освоить правильный хват в самом начале занятий. Однако некоторые люди находят это неудобным, а потому из-за лени не могут добиться своими действиями эффективности. Если вам покажется, что палку сложно контролировать, подумайте о хвате более серьезно — и вы добьетесь успеха. В результате вы будете владеть палкой уверенно, с хорошей техникой и контролем. Примите совет: работайте правильно с самого начала.

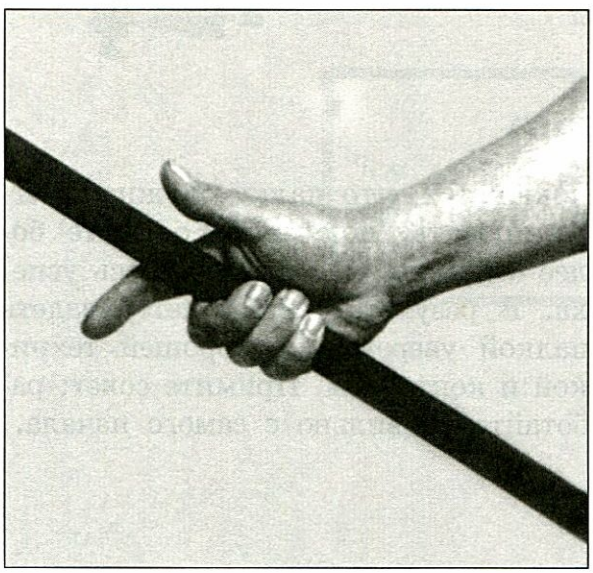
СОВЕТ ДЗЭН

Держите палку правильно с самого начала, чтобы потом не пришлось исправлять закрепившиеся ошибки.

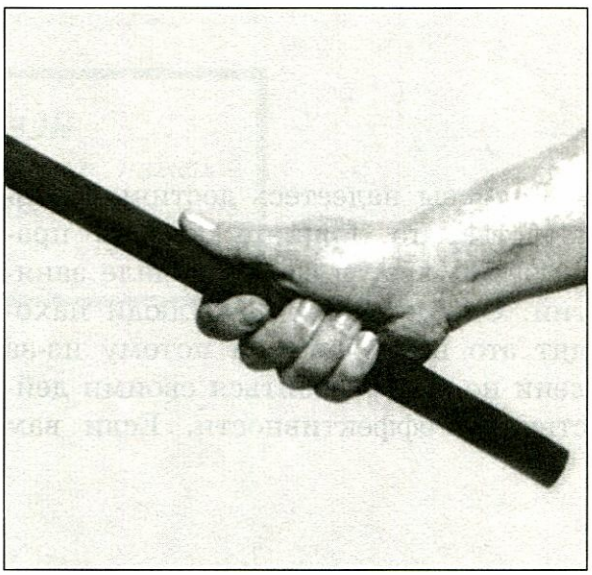
ХВАТ ОДНОЙ РУКОЙ

Возьмите палку мизинцем, безымянным и средним пальцем и крепко сожмите их. Такой хват позволит вам контролировать хлесткое движение запястья при ударе по цели. Указательный палец создает дополнительную поддержку и обеспечивает подвижность, а большой палец, который остается в естественном положении, балансирует хват и улучшает прицел. Такой хват палки будет правильным и обеспечит наиболее эффективное и уверенное овладение техникой.

ПРАВИЛЬНЫЙ ХВАТ ПАЛКИ ОДНОЙ РУКОЙ



Хват тремя пальцами



Правильный хват и правильное расстояние от руки до конца палки

СОВЕТ ДЗЭН

При правильном хвате сохраняется подвижность запястья, позволяющая наносить хлесткие удары.

ХВАТ ДВУМЯ РУКАМИ

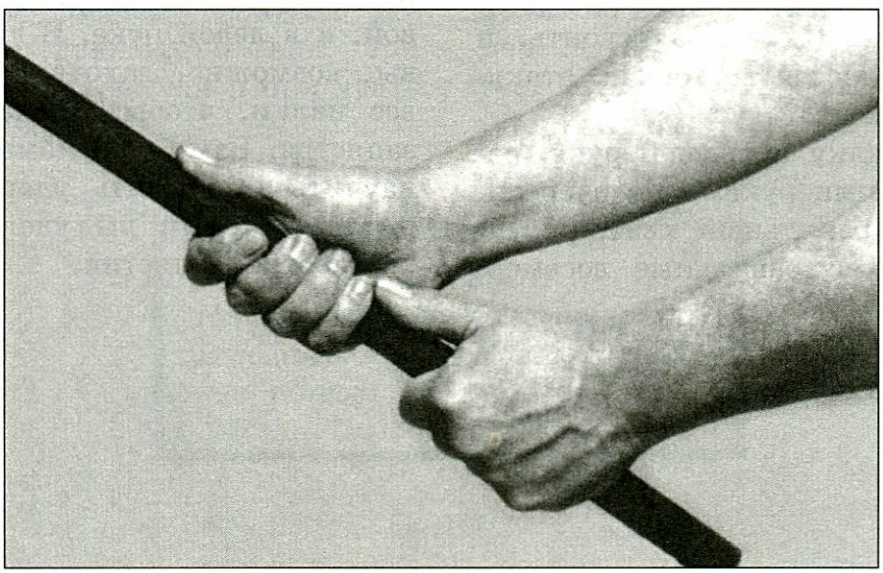
Для ударов двумя руками поместите вторую руку перед первой, как при хвате бейсбольной биты или клюшки для гольфа.

Основной хват выполняют мизинцами, безымянными и средними пальцами. Вы научитесь наносить удары в разных направлениях и сможете использовать хват двумя руками и в тех случаях, когда руки должны быть далеко одна от другой. Учитесь работать с палкой держа ее и правой рукой поверх левой, и левой поверх правой.

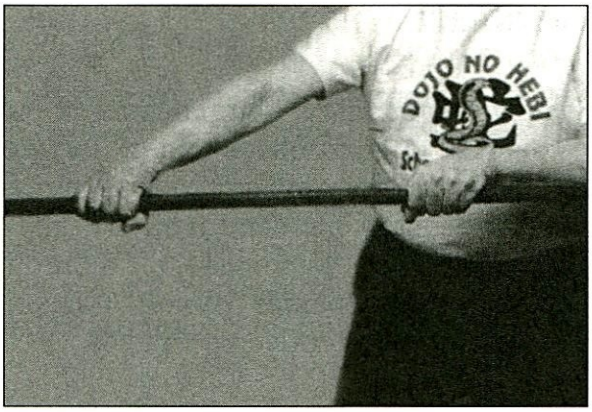
СОВЕТ ДЗЭН

Взяв палку двумя руками, рисуйте в воздухе восьмерки в обоих направлениях.

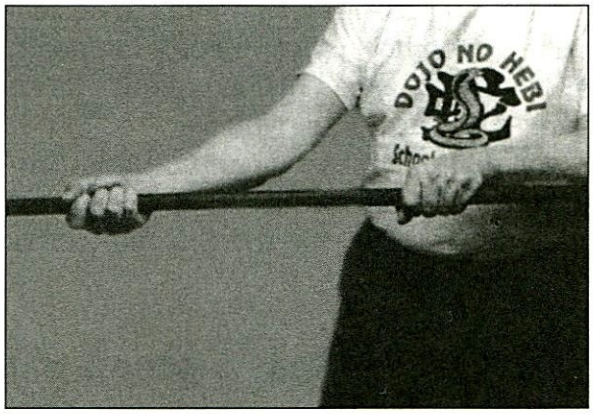
ПРАВИЛЬНЫЙ ХВАТ ПАЛКИ ДВУМЯ РУКАМИ



Узкий хват



Широкий хват, первая форма



Широкий хват, вторая форма

ГИБКОСТЬ ЗАПЯСТЬЯ

Чтобы достичь совершенства в выполнении правильных ударов, нужно укреплять запястья. Для этого выполняют упражнения с вращениями. Их легко освоить, и они применяются во многих атакующих приемах.

Держа палку в прямой руке, работайте обеими руками по очереди. Сохраняя правильный хват, рисуйте в воздухе правильные восьмерки, постепенно увеличивая их размер. Выполняйте движения в обоих направлениях, пока не начнете хорошо чувствовать палку и в правой, и в левой руке. В дальнейшем вы, возможно, захотите увеличить вес палки, чтобы лучше укрепить запястья. Вам будет намного проще научиться наносить удары, если в начале занятий вы уделите время разработке запястий.

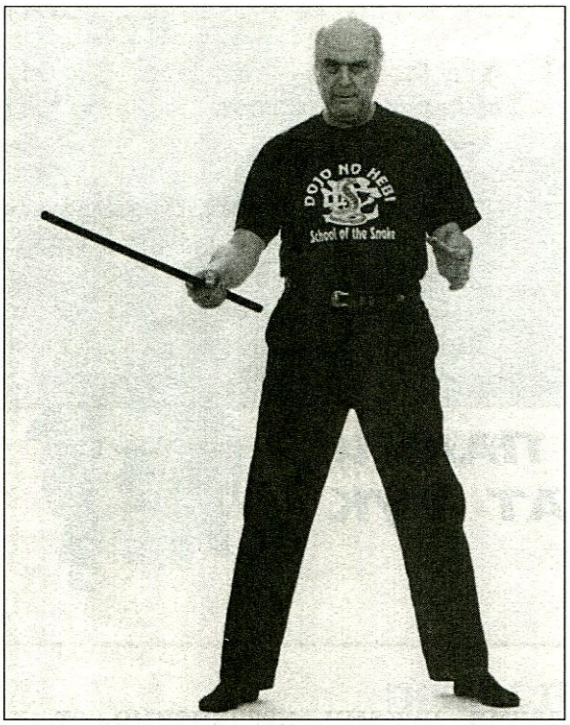
КОНТРОЛЬ ПАЛКИ И ПЕРЕХВАТ РУК

Всегда есть вероятность, что при атаке вы не сможете нанести удар выбранной рукой. Поэтому необходимо уметь перехватывать палку из одной руки в другую.

Перехват должен делаться непрерывным движением как при хвате одной рукой, так и при хвате двумя руками независимо от направления цели, по которой наносится удар. В идеале смена рук должна выполняться быстрым и незаметным движением. Это приходит со временем, и, освоив такие перехваты, вы заметно улучшите свои навыки.

СОВЕТ ДЗЭН

Непрерывность движения необходима для правильного нанесения ударов.



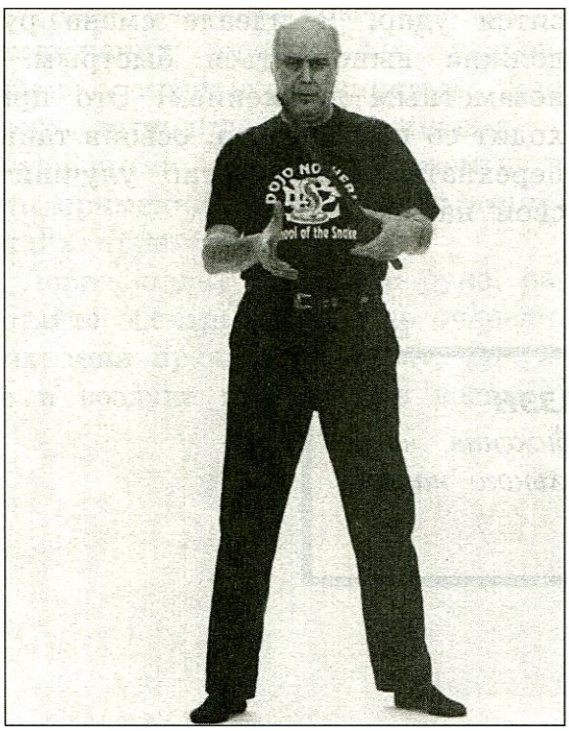
Начало перехвата

БАЗОВЫЙ ПЕРЕХВАТ

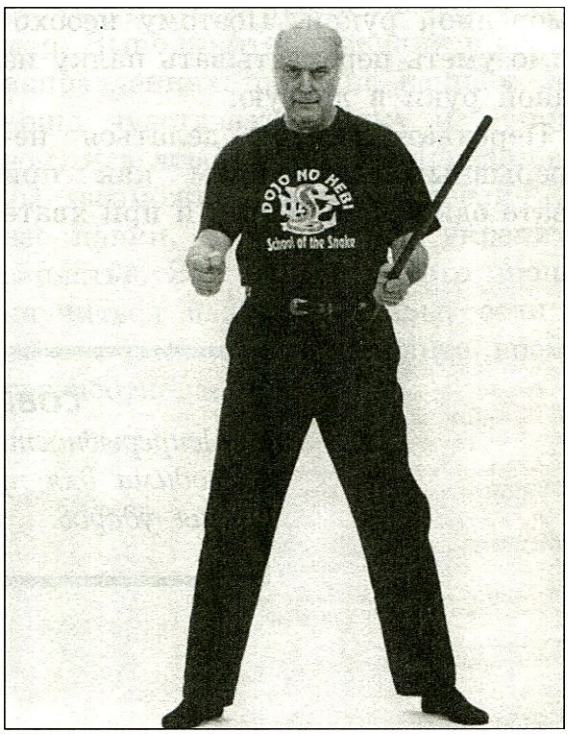
Держа палку любой рукой, выполните махи в одну и другую сторону, затем вверх-вниз. Не прерывая движения, поменяйте руку и продолжайте движение в тех же направлениях. При этом, например, удар изнутри-наружу превратится в удар снаружи-внутрь. Сохраняйте правильный хват и не сгибайте запястье.

СОВЕТ ДЗЭН

При перехватах ощущайте палку как продолжение руки.



Продолжение перехвата



Завершение перехвата

ПЕРЕХВАТЫ С ЧЕРЕДОВАНИЕМ ХВАТОВ ОДНОЙ И ДВУМЯ РУКАМИ

Перехватите палку из одной руки в другую, затем возьмите ее двумя руками. Выполняйте эти движения во всех направлениях — вверх, вниз, влево и вправо, пока они не станут удобными и непрерывными.

СОВЕТ ДЗЭН

Нанося удар, делайте вдох и выдох естественно.

СОВЕТ ДЗЭН

Перехваты должны быть незаметными и не должны прерывать движение.

ПЕРЕХВАТ С ВОСЬМЕРКОЙ

Выполняйте махи, рисуя в воздухе восьмерку — слева направо, затем справа налево. Работайте двумя руками по очереди.

ВАРИАНТЫ ПЕРЕХВАТОВ

Смена направления в середине удара придает вашим действиям гибкость. Тренируйте перехваты рук, меняя направление сверху вниз, сбоку вверх, снизу на обратный удар, выполняя следующие упражнения.

1. Удар из-под руки правой — удар изнутри-наружу на среднем уровне левой.
2. Удар из-за головы левой — удар снизу правой.
3. Тычковый удар правой — удар снаружи-внутрь на среднем уровне левой.
4. Удар снаружи-внутрь на среднем уровне правой — прямой тычковый удар левой.
5. Удар снизу левой — прямой тычковый удар правой.
6. Удар сверху правой — удар сверху левой.
7. Удар снаружи-внутрь на среднем уровне правой — удар снаружи-внутрь на среднем уровне левой.
8. Удар снизу правой — удар снаружи-внутрь на среднем уровне левой.

ШАГИ И СМЕЩЕНИЕ ТЕЛА

При неправильных перемещениях и переносе веса тела вы потеряете равновесие и не сможете правильно выполнить прием. Например, никогда не надо скрещивать ноги — за исключением, возможно, редких случаев небольшого смещения в сторону. Если вам нужно преодолеть большое расстояние, удобнее всего повернуться в нужную сторону и просто пойти вперед. В ближнем бою лучше перемещаться в нужную сторону за счет скользящих шагов и переноса веса тела. Хорошее равновесие обеспечивается постоянным удобством положения в стойке и хорошей опорой ног. Если вам неудобно, поменяйте стойку. Отрабатывайте смещения и шаги, как показано ниже.

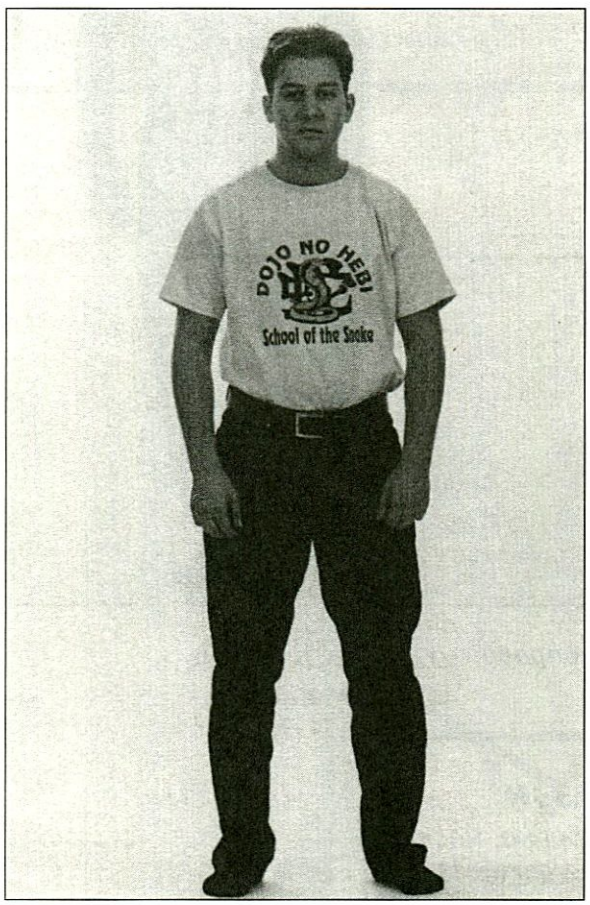
СОВЕТ ДЗЭН

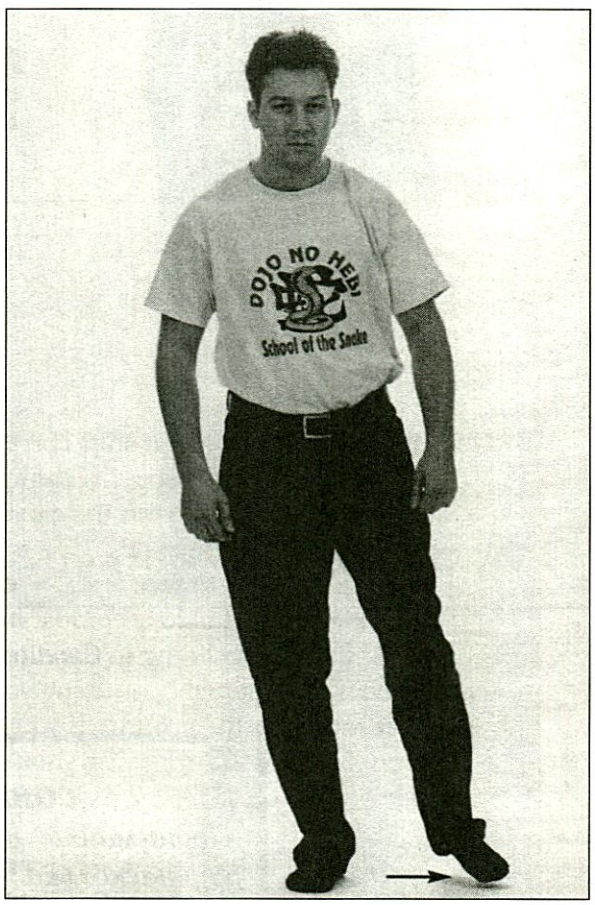
Перемещая вес тела из стороны в сторону, начинайте движение от ноги со стороны, противоположной направлению переноса веса.

СМЕЩЕНИЕ ТЕЛА

Нога, противоположная направлению движения, даст вам импульс для смещения в выбранном направлении — вправо или влево.

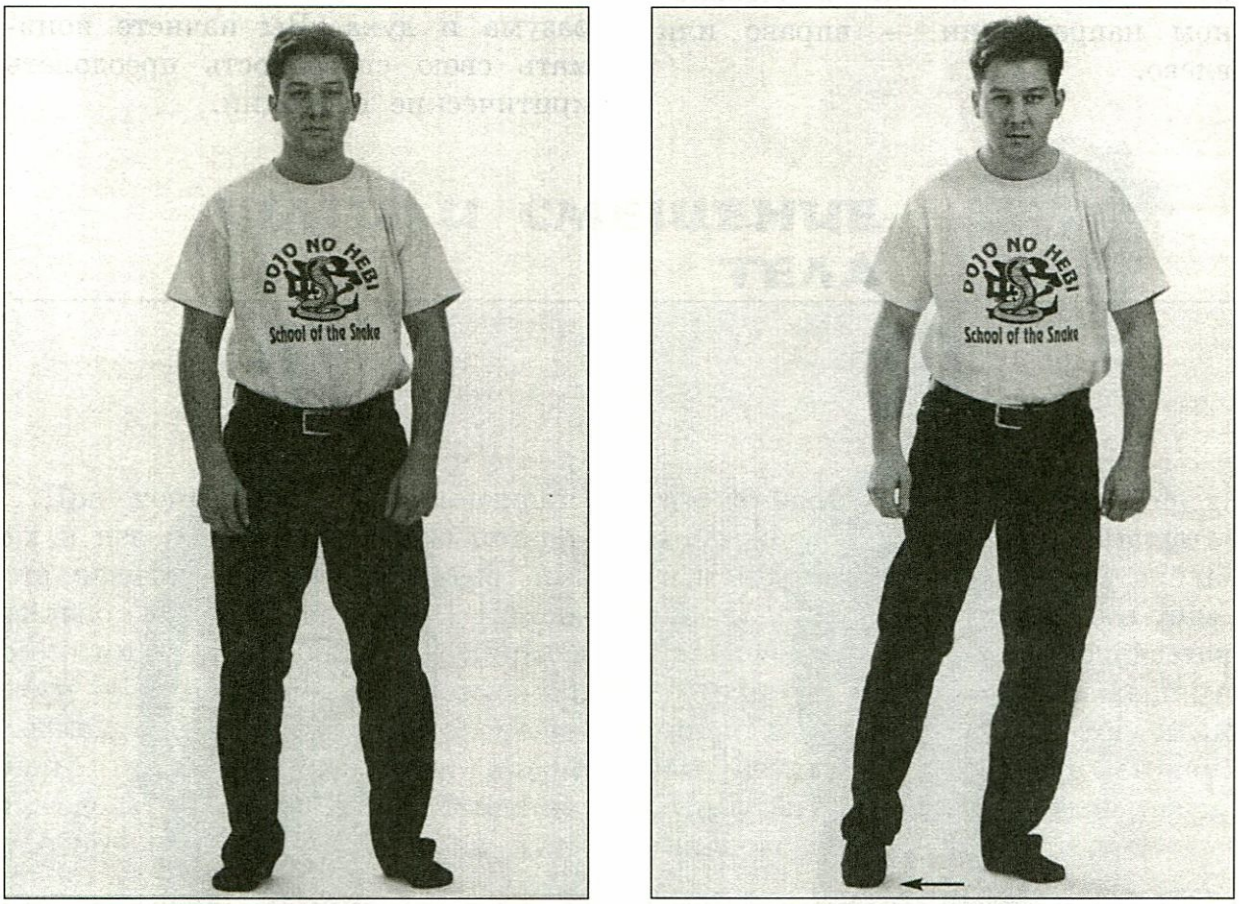
По мере усовершенствования синхронности движения вы разовьете естественную гармонию тела, разума и духа. Вы начнете понимать свою способность преодолеть критические ситуации.





Смещение влево

Смещение вперед и назад выполняется аналогично. Начинайте движение вперед от ноги, стоящей сзади, а движение назад — от ноги, стоящей спереди. Учитывайте расстояние, на которое хотите переместиться.



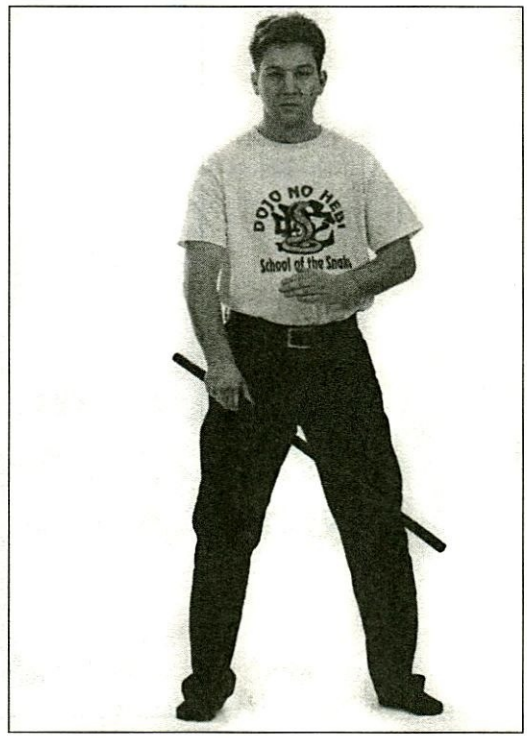
Смещение вправо

СОВЕТ ДЗЭН

Поднимайте ноги ровно настолько, насколько необходимо для перемещения тела.

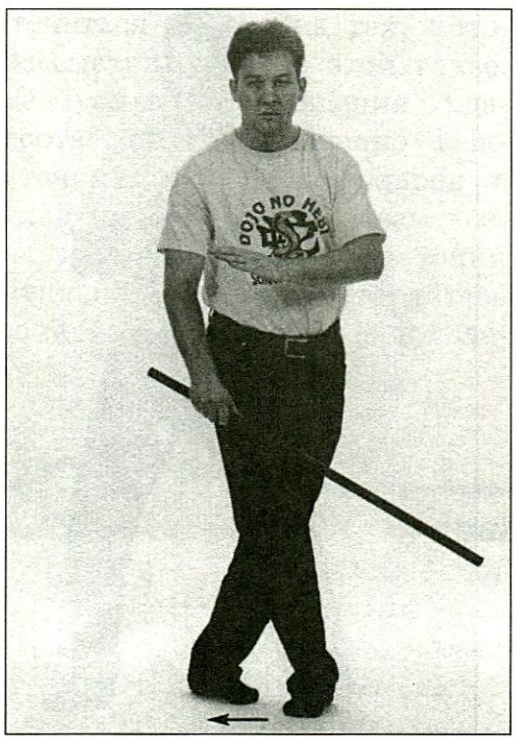
ШАГИ

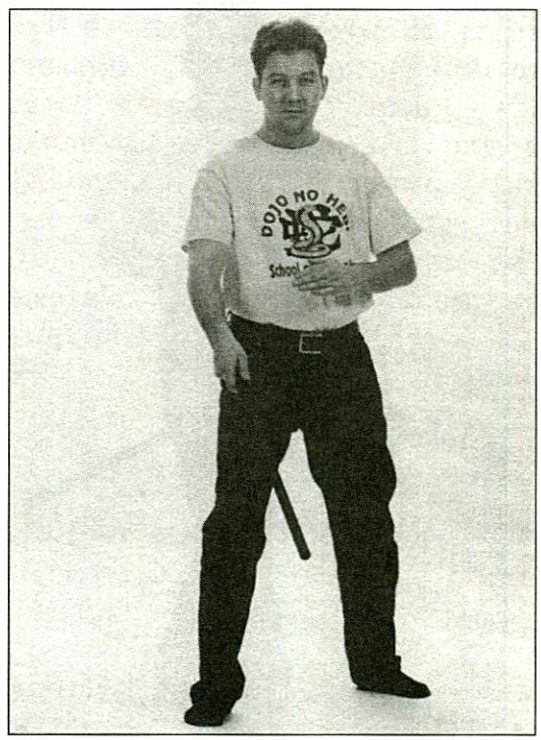
Шаги — это перемещение в одну или другую сторону, быстрые шаги влево или вправо. При боковых шагах всегда ставьте перемещаемую ногу позади второй ноги.



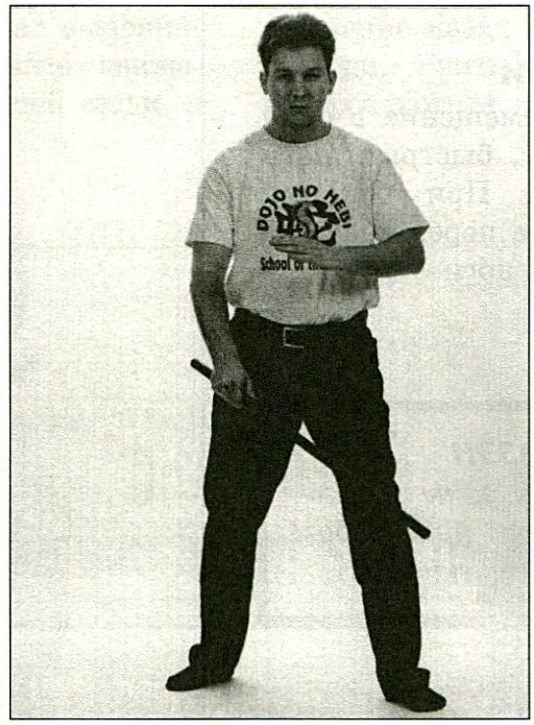
СОВЕТ ДЗЭН

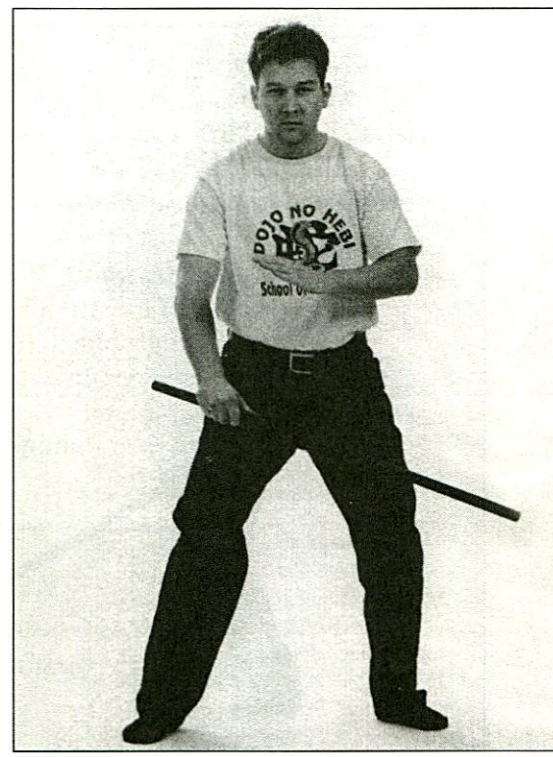
Перемещайтесь легко, не путайтесь в своих ногах при любом направлении перемещения.





Боковые шаги вправо





Боковые шаги влево

НАПРАВЛЕНИЯ АТАКИ И ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ

Нанося удар по цели, вы можете направить его по бесконечному множеству точек, но вы должны сосредоточиться только на тех, которые рассматриваются в этой главе. Рекомендуемые направления ударов соответствуют жизненно важным точкам. Отработка ударов в разных направлениях даст вам возможность свободного выбора точки эффективного удара. Старайтесь контролировать каждое направление удара, чтобы иметь возможность поменять его при необходимости.

Все, что отличается от рассматриваемых здесь направлений, относится к вариантам ударов — удары одной и двумя руками сверху, снизу, справа, слева и прямые тычковые поразят все возможные точки. Других направлений атаки не существует, за исключением надуманной техники.

СОВЕТ ДЗЭН

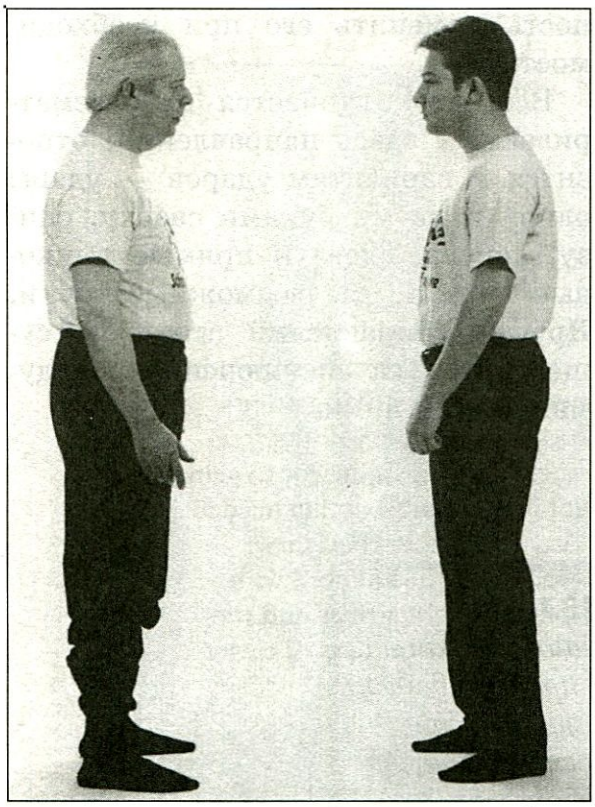
Избегайте надуманной техники. Слишком «умные» приемы дадут ложное чувство безопасности, и уменьшение ответственности окажет вам дурную услугу.

НАПРАВЛЕНИЕ УДАРОВ И ТОЧКИ ИХ НАНЕСЕНИЯ

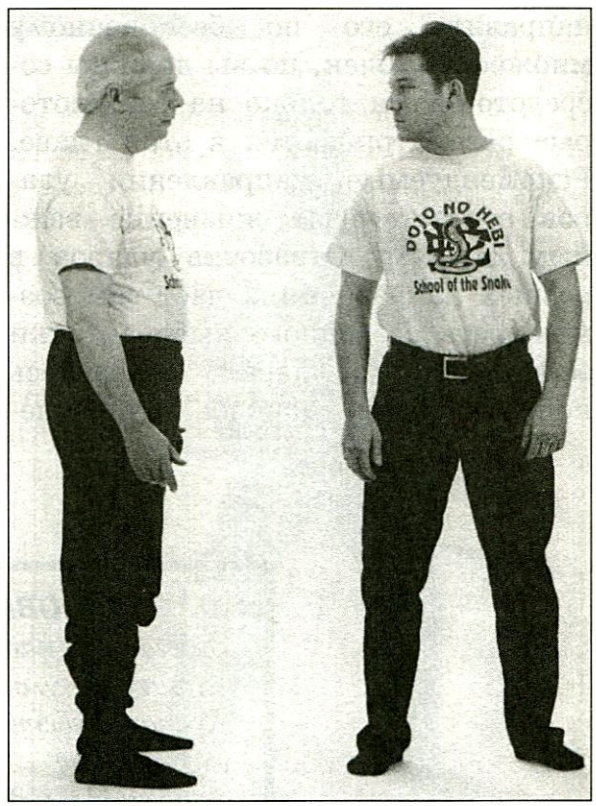
Для всех типов ударов, рассматриваемых в этой книге, эффективным будет попадание в цель, соответствующую одному из следующих участков.

- Верхняя часть головы.
- Плечи, шея, боковая сторона головы.
- Руки, ноги, ребра.
- Колени.
- Пах.
- Глаза, горло, грудь, живот.

При отработке удара старайтесь наносить его по прямой линии. Вашим важным преимуществом должна стать наработка способности контролировать свои действия по любому направлению — при ударах вперед, в сторону и назад без потери качества исполнения. Используя правильную технику, вы сможете без затруднений наносить мощные и эффективные удары.



Лицом к лицу

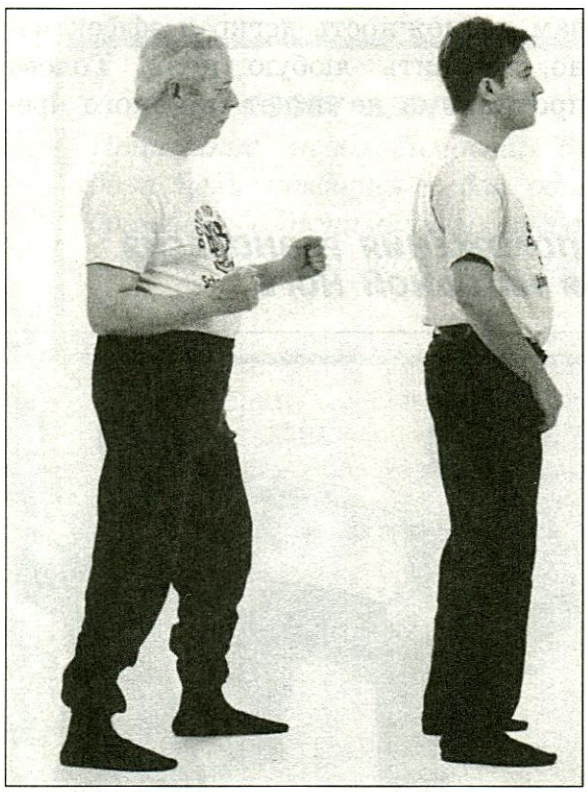


Боком

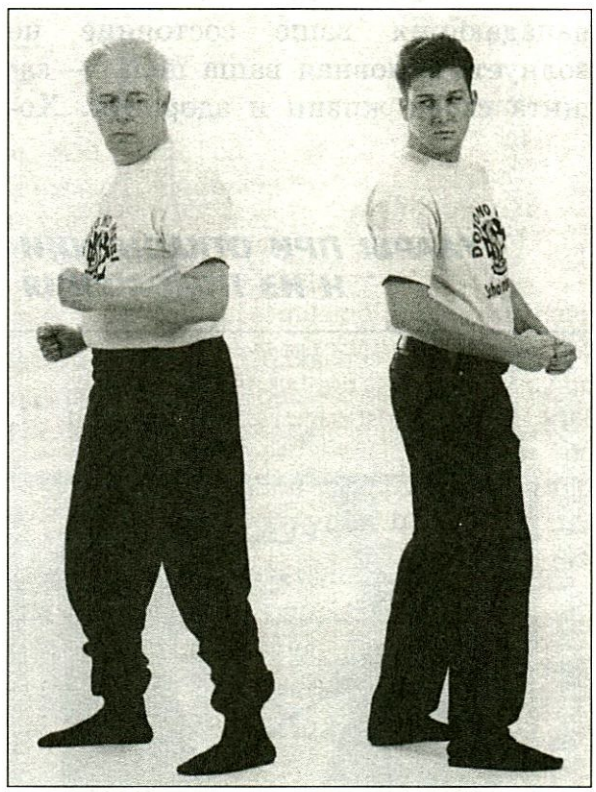
ВАРИАНТЫ ПОЛОЖЕНИЙ ДЛЯ АТАКИ

Атаковать можно не только стоя лицом к лицу с целью. Вы можете атаковать и сзади, и сбоку. Кроме того, сам нападающий может быть в удобном или неудобном для атаки положении.

Нападение сзади — это реальность. Вы не можете рассчитать заранее, в каких направлениях будете наносить удары в поединке. Тренировка научит вас применять технику в соответствии с конкретной ситуацией.



Сзади



Спиной к спине

СОВЕТ ДЗЭН

Удар по жизненно важной точке может вызвать сильную боль и серьезные повреждения.

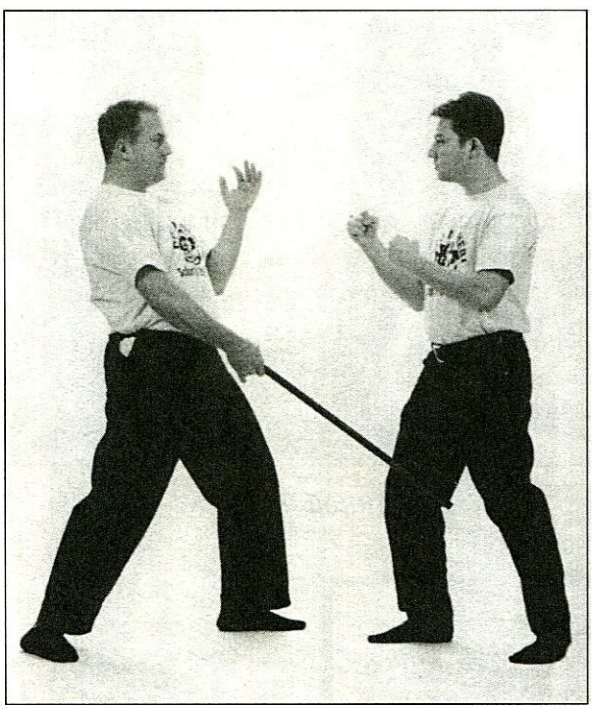
УДАРЫ С ОТКЛОНЕНИЕМ ОТ ПОЛОЖЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ

В поединке существует реальная возможность потерять равновесие. Для расширения своих возможностей учитесь выполнять все приемы из положения стоя на одной ноге — правой и левой по очереди.

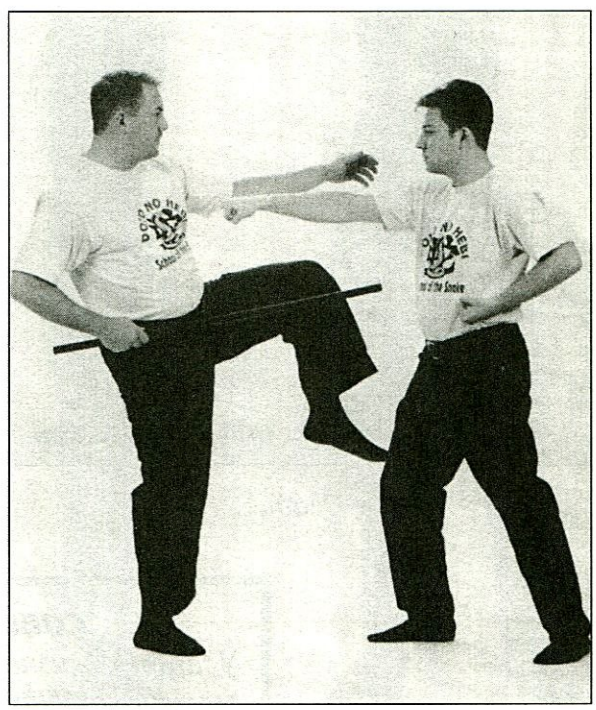
В реальном рукопашном поединке вас не должны волновать ощущения нападающих. Ясно, что и нападающих ваше состояние не волнует. Основная ваша цель — защита своей жизни и здоровья. Хорошо подумайте о последствиях своей нерешительности.

Для нанесения сильных ударов любая цель будет подходящей. Эффективность удара возрастает, если он наносится по жизненно важной точке. На занятиях и в реальной ситуации правильная траектория удара и хорошее равновесие дадут вам возможность легко и эффективно поразить любую цель. Голова противника не имеет никакого пре-

УДАРЫ ПРИ ОТКЛОНЕНИИ ОТ ПОЛОЖЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ И ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ



Удар вперед по ногам при отклонении от положения равновесия



Прямой удар вперед из положения стоя на одной ноге

имущества по сравнению с лодыжкой или коленом. При правильном ударе запястье противника — тоже прекрасная цель.

Помните основную задачу своих занятий — научиться защищаться от нападения и суметь сделать все возможное для сохранения своей жизни и здоровья. Иногда нужно бить противника в глаза или горло, и вы должны сделать это без колебания. Очень эффективным будет и удар по подъему ноги. Поняв направления ударов и положение точек их приложения, вы оцените значение траектории удара и хорошего равновесия.

СОВЕТ ДЗЭН

Понимание необходимости выбора цели появится у вас одновременно с пониманием превосходных свойств палки как оружия.

СОВЕТ ДЗЭН

Научившись правильно выполнять приемы при отклонении от положения равновесия, вы сможете освоить нанесение ударов из нестандартных положений.

УМСТВЕННЫЙ НАСТРОЙ ПРИ САМОЗАЩИТЕ

ВХОД В АТАКУ

По мере описания приемов самозащиты необходимо постоянно помнить о *входе в атаку*, что означает решительность при выполнении защитных действий. Это очень важное замечание. Продолжая заниматься, вы постепенно придете к пониманию его смысла. Особенно очевидным он станет для вас после того, как вы овладеете настоящей книгой. Хотя данная концепция может показаться чуждой, возможно из-за естественного желания прежде всего уклониться или убежать от нападающего, она важна для правильного умственного настроя.

Понимание концепции требует осмысления и опыта практических занятий. Правильное состояние нельзя путать с бездумным бросанием головой вперед в заведомо проигрышную ситуацию.

СОВЕТ ДЗЭН

Понятие входа в атаку подразумевает правильную психологическую подготовку. Вам нужно действовать решительно — или делать, или не делать вообще.

АТАКА АТАКИ

На практических занятиях представляйте себе, что защищаетесь от нападения, а не от нападающего. Вы должны прийти к пониманию того, что поражение цели — результат ваших действий, обусловленных ее появлением. Вам это может показаться не относящимся к предмету занятий, но тем не менее в реальных условиях вам действительно необходимо подавить вызывающие страх мысли о том, что нападающий крупнее вас, храбрее или лучше вооружен. Такие мысли будут отступать по мере усовершенствования ваших навыков, и в конце концов вам станет ясен глубокий внутренний смысл атаки.

> **СОВЕТ ДЗЭН**
> *Защищайтесь от нападения, а не от нападающего.*

НАПАДЕНИЕ–НЕНАПАДЕНИЕ

С точки зрения дзэн, концепция нападения-ненападения должна бессознательно применяться во всех случаях вашей жизни. Это означает, что вы просто должны сохранять бдительность и положение готовности, не впадая в панику и сохраняя спокойствие.

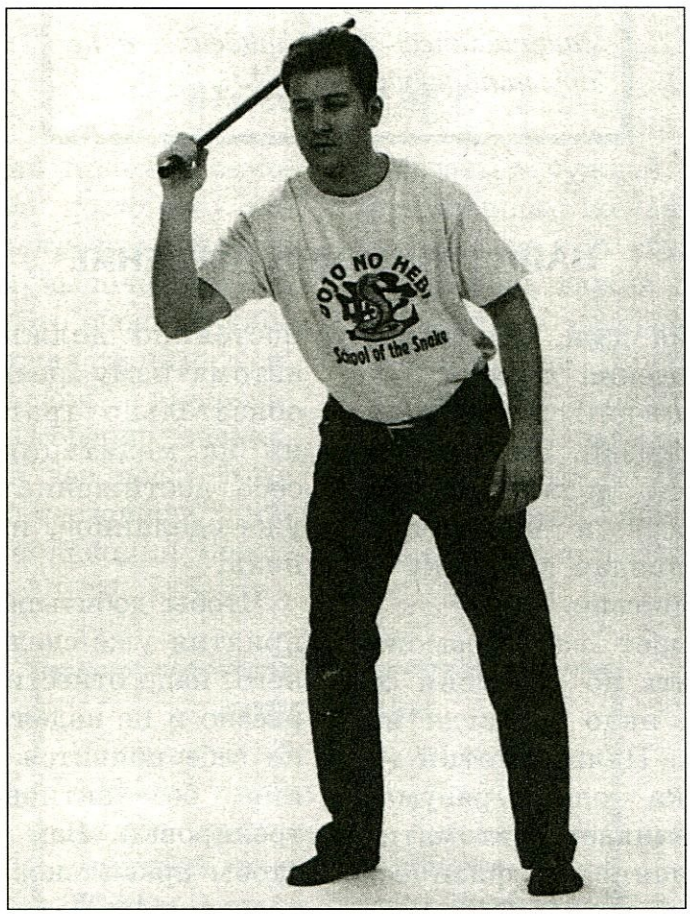
Подготовка дает вам возможность реагировать на действия со знанием, когда надо и когда не надо это делать. Цель занятий — такая подготовка тела и разума, которая обеспечивает автоматическое реагирование на физическом уровне в случае необходимости. Развивая свои навыки, вы постоянно должны стремиться к автоматизму реагирования. И не обязательно тратить кучу времени на медитацию — представьте себе достижение цели как нечто уже сделанное, и вы добьетесь успеха.

Чтобы добиться правильного восприятия уже сделанного и верить в него, надо отнестись к этой идее серьезно и не надеяться, что она сама по себе появится по вашему желанию без активной сознательной тренировки. Вам следует добиться, чтобы правильное восприятие стало постоянным, — это необходимое условие успеха.

УСТАНОВКА НА ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

В работе с палкой, как и в любом другом деле, вы должны думать о своей задаче с расчетом на успех. Если в вас нет установки на успех, то вы можете заниматься долгие годы, но никогда не достигнете уровня подготовки, который вас будет удовлетворять. При таком положении дел все будет предоставлено случаю, и вы не сможете получать радость и удовольствие от любого своего занятия. Установка на движение вперед должна проявляться во всех аспектах вашей жизни.

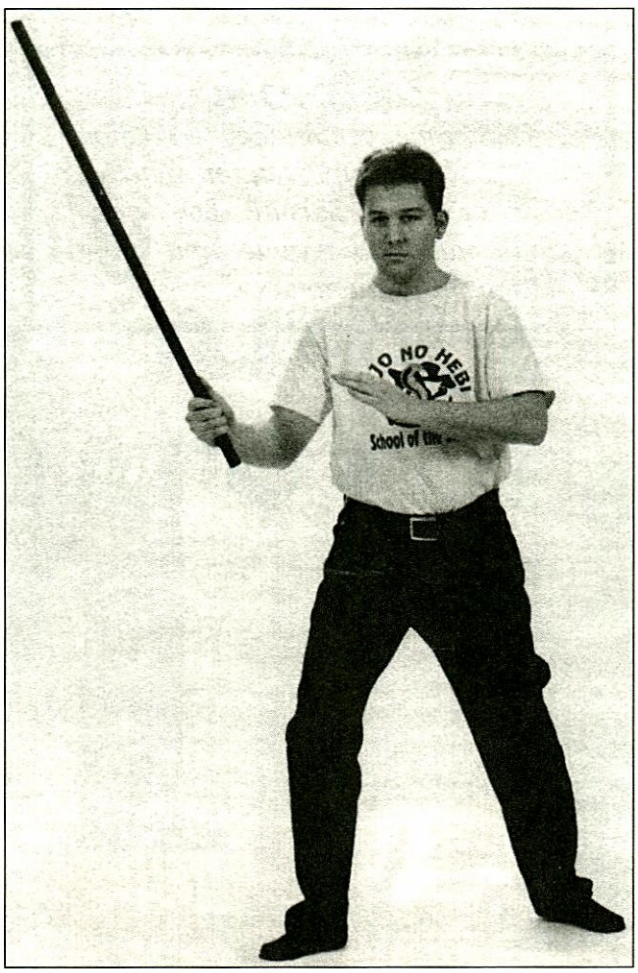
Добившись ее, вы никогда не сможете проиграть. У вас появится



Неуверенное приближение и удар

уверенность в своих силах. И когда вы окажетесь «в контакте», то есть прямо перед лицом нападающего, то ему трудно будет решиться провести против вас удар. Необходимо постоянно развивать навыки борьбы, и тогда появится твердая убежденность своего превосходства над противником.

Отрабатывая приемы, помните, что цель ваших занятий — научиться защищать себя с минимумом риска. Чтобы это реализовать, необходимо полностью погружаться в производимое действие — занятие или тренировку. Один из величайших воинов Японии Миямото Мусаси говорил: «Вы будете



Уверенная атака

драться в поединке только так, как вы учились на занятиях». Если вы несерьезно относитесь к занятиям, то никогда не добьетесь правильного настроя, необходимого для применения ваших знаний и навыков на практике в реальной ситуации.

Выполняя прием, вкладывайте в него душу. Преимущество такого настроя и таких занятий состоит в том, что вы сможете распознавать другие ситуации или преграды в своей жизни и относиться к ним аналогично. На иллюстрациях вы можете видеть разницу между чисто защитным поведением и готовностью защищающегося встретить врага. Развивайте уверенность в себе — она позволит вам провести и успешно завершить нужные действия.

СОВЕТ ДЗЭН

Сохраняйте установку на движение вперед применительно ко всем случаям жизни. Вы будете жить намного лучше при минимальных «затратах».

Часть II

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

БАЗОВАЯ РАЗМИНКА

Ваше тело должно быть постоянно гибким и неподвластным стрессу. Хорошо настроенное и подготовленное, оно даст вам общее чувство уверенности, с которым вы добьетесь успехов во всех своих делах. Этого нетрудно достичь. Выполняя простую зарядку, которую можно делать или утром после подъема, или в любое время дня независимо от того, занимаетесь ли вы работой с палкой или нет. Для целей ваших занятий с палкой нет необходимости делать больше, чем показано в данной главе, если, конечно, у вас не возникает особого желания.

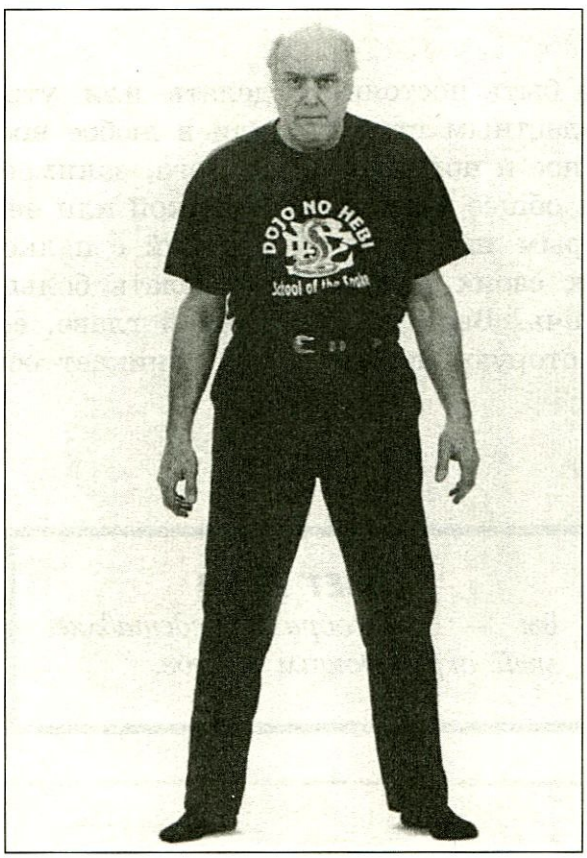
СОВЕТ ДЗЭН

Вы — это образ, представляемый окружающим и себе.

ДЫХАНИЕ

При правильном выполнении дыхание — это больше, чем механическое действие. Правильное дыхание снабжает тело нужным количеством кислорода и обеспечивает нормальную работу внутренних органов. Воздух должен набираться за счет работы мышц живота и выдыхаться после использования. Многие люди обычно зажимают воздух в груди на раскрывающихся движениях, поэтому им приходится вкладывать в каждое движение лишнюю силу. Дыхание грудью не может обеспечить необходимого обмена кислорода.

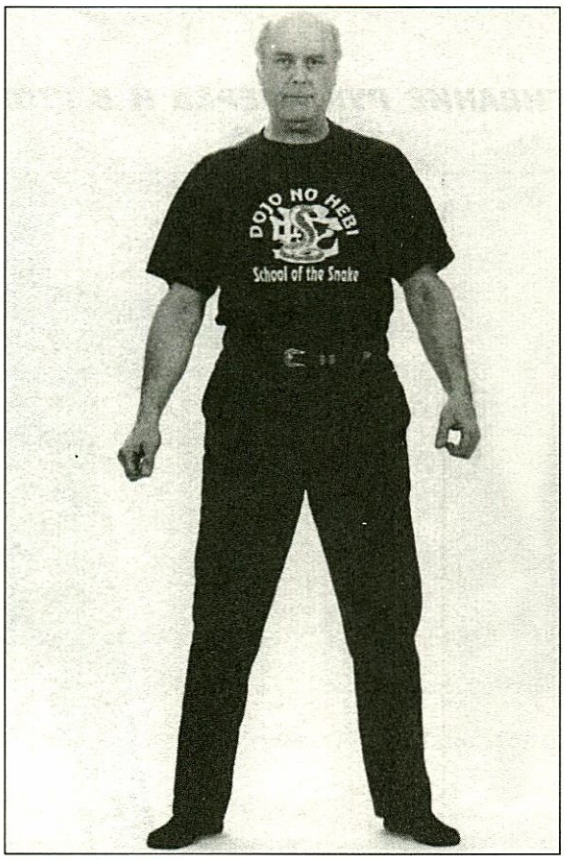
Добивайтесь дыхания животом с небольшим напряжением на выдохе. Развитию глубокого дыхания животом способствует представление о набирании воздуха в самую нижнюю его часть. Представьте



Неправильное положение при дыхании

себе, что вы дышите гениталиями. В действительности это невозможно, но такая мысль способствует глубокому дыханию. Попробуйте.

Дыхание должно быть медленным и спокойным. При напряженном и быстром дыхании появляется риск гипервентиляции, которая может вызвать головокружение и потерю равновесия. При ощущении нехватки воздуха расслабьтесь и сделайте несколько глубоких дыхательных движений, успокаивая тело. Правильное дыхание в значительной степени определяется стойкой. Старайтесь не сгибать спину, как показано на предыдущей иллюстрации.



Правильное положение при дыхании

СОВЕТ ДЗЭН

Дышите глубоко, не забывая о расслаблении.

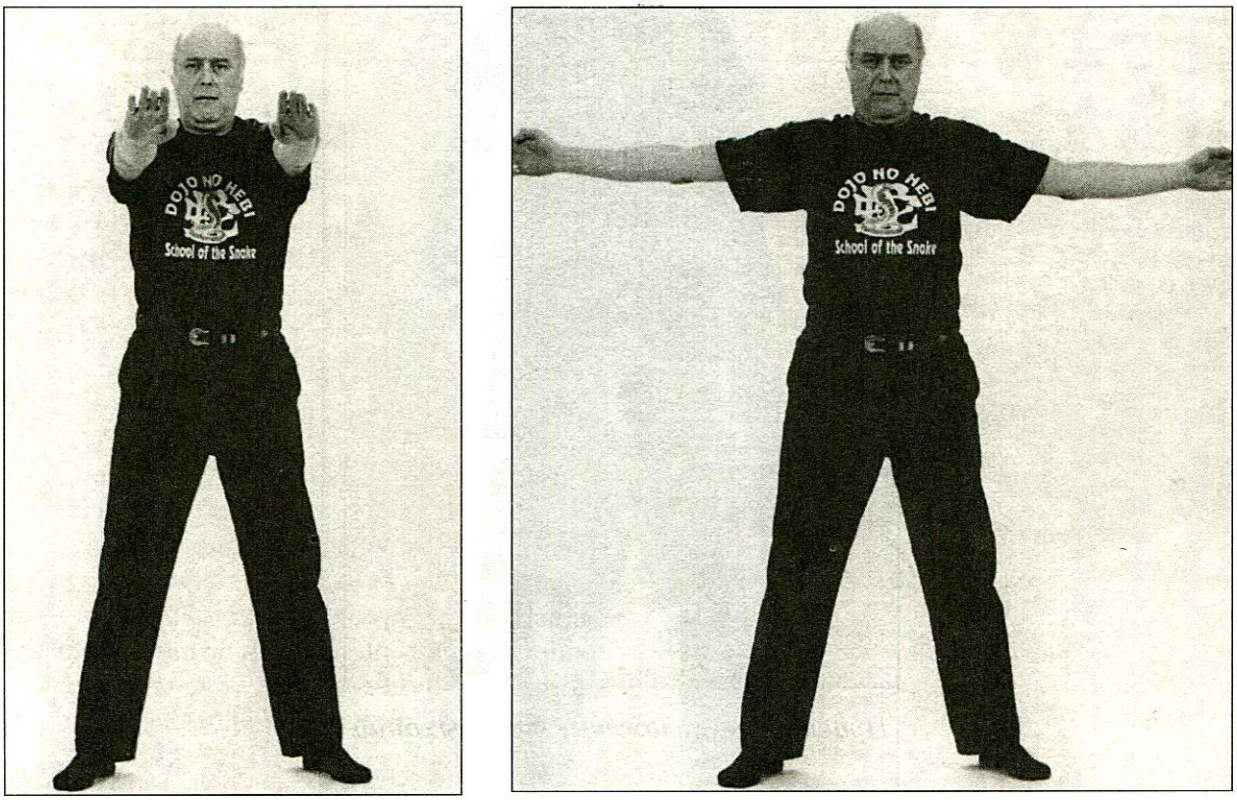
РУКИ И ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ КОРПУСА

ВЫТЯГИВАНИЕ РУК ВПЕРЕД И В СТОРОНЫ

Поставьте ноги примерно на полторы ширины плеч в стороны. Глубоко вдохните, наполняя живот воздухом. На выдохе медленно потяните руки к потолку.

Медленно опустите руки вперед, делая вдох и затем выдох. Повторите движение, вытягивая на выдохе руки в стороны — к противоположным стенам.

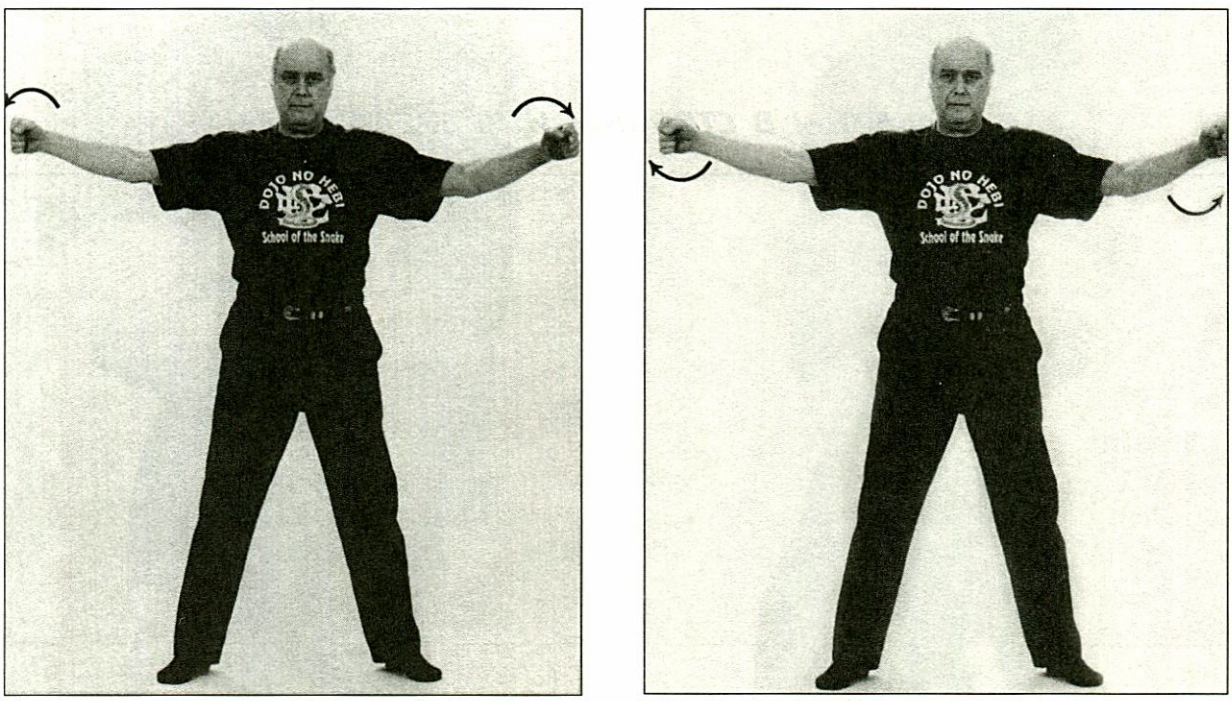
ВЫТЯГИВАНИЕ РУК ВПЕРЕД И В СТОРОНЫ



Вытягивание (слева) и растягивание (справа) рук в стороны

После растягивающего упражнения вы должны хорошо себя чувствовать. Ненадолго расслабьтесь, затем повторите упражнение еще раз, теперь растягиваясь вперед и в стороны сильнее. Вытянув руки вперед или в стороны, выполняйте вращения вперед и назад. Полностью расслабляясь, повторяйте каждое движение до ощущения удобства.

ВРАЩЕНИЕ ВПЕРЕД И НАЗАД ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ПЛЕЧ



Вращение вперед (слева) и назад (справа)

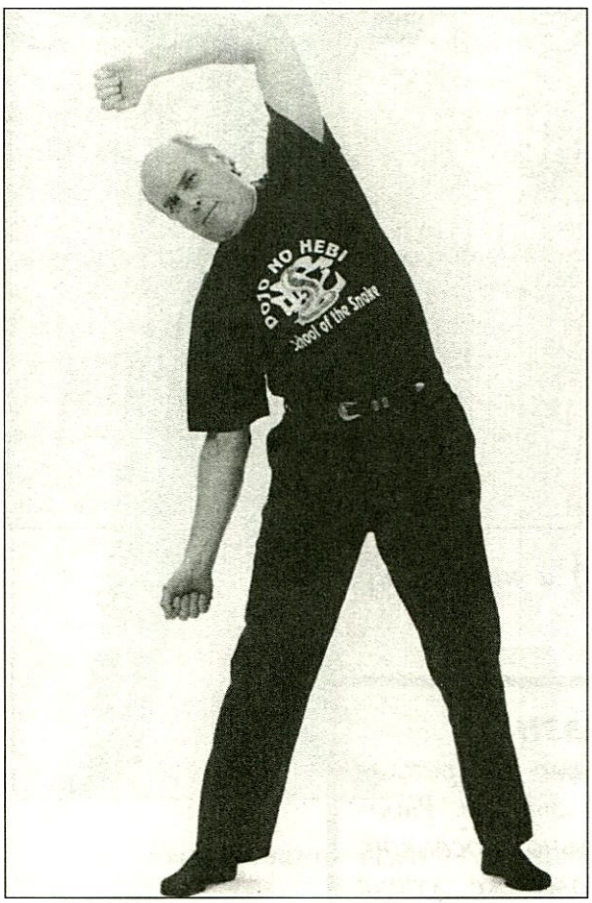
СОВЕТ ДЗЭН

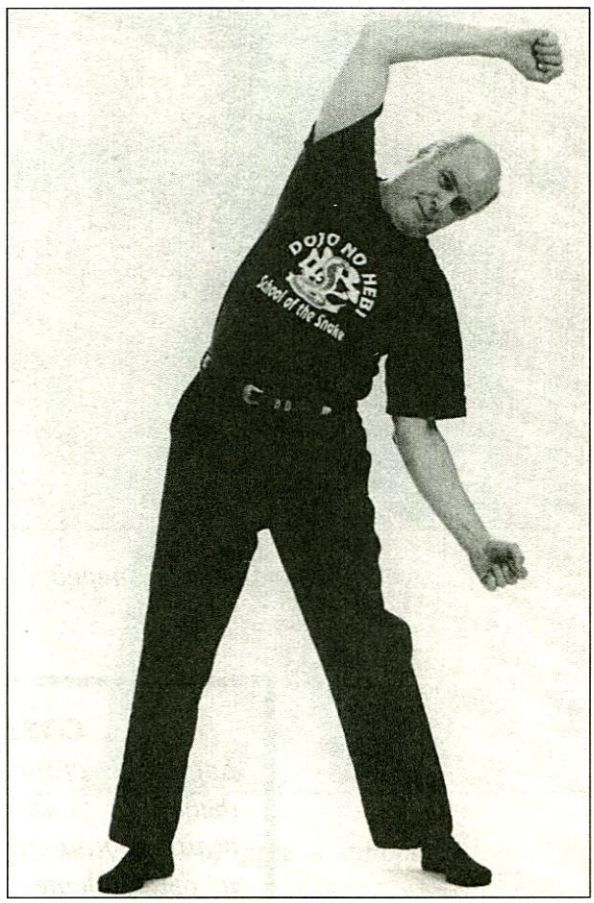
Держите спину прямо и прикладывайте усилие на выдохе. Работайте над правильной осанкой, и вы будете к тому же лучше выглядеть.

НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ И ВПЕРЕД-НАЗАД

Положив руки на пояс, наклонитесь влево, затем вправо. Не перенапрягайтесь, отклоняясь от естественного положения равновесия. Это упражнение позволяет с каждым разом растягиваться сильнее. Дайте своему телу время привыкнуть к движениям, которых оно, возможно, не делало очень давно. Не сгибайте колени и почувствуйте, как мышцы растягиваются. Будьте осторожны — помните, что поврежденные мышцы и связки заставят вас прервать занятия до выздоровления. Работайте без лишнего напряжения.

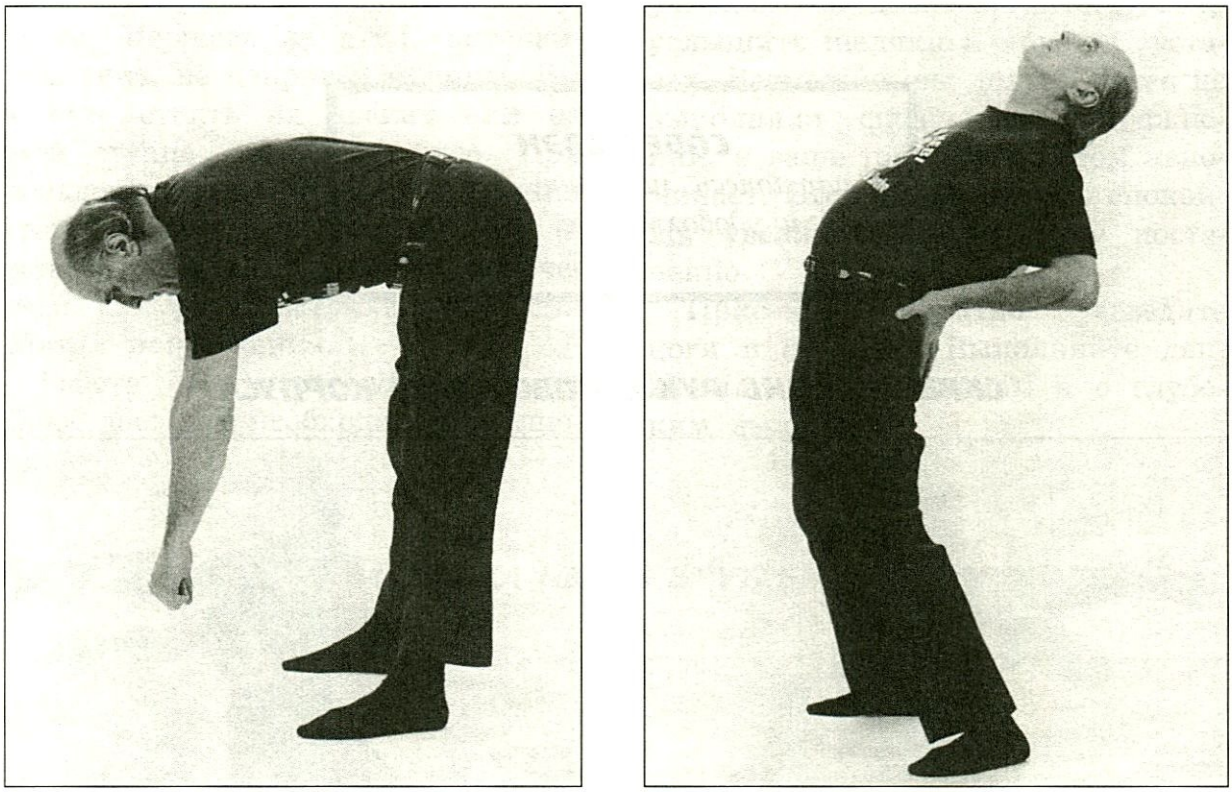
НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ И ВПЕРЕД-НАЗАД





Наклоны вправо и влево

При наклоне вперед вы можете потерять равновесие. Будет правильным держать руки перед собой на случай возможного падения вперед. При наклоне назад положите руки на ягодицы для поддержки спины. Не забудьте делать выдох при наклоне.



Наклоны вперед и назад

СОВЕТ ДЗЭН

После правильной разминки кровь свободно течет по телу и внутренние органы получают необходимое количество кислорода.

СКРЕЩИВАНИЕ РУК С ПОВОРОТАМИ ВПРАВО И ВЛЕВО

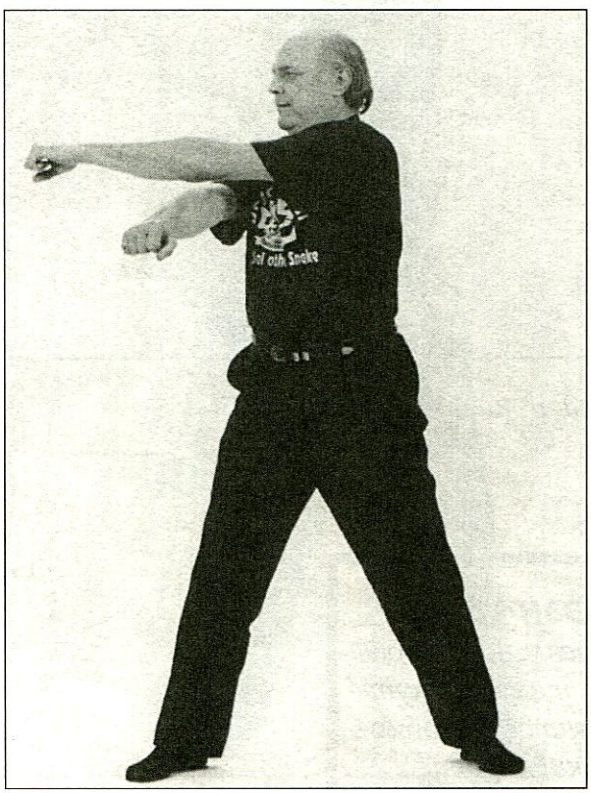
Скрещивая руки (правая и левая попеременно сверху), поверните корпус влево, затем вправо.

Весь комплекс разминочных упражнений для верхней части корпуса должен занимать не более двух минут.

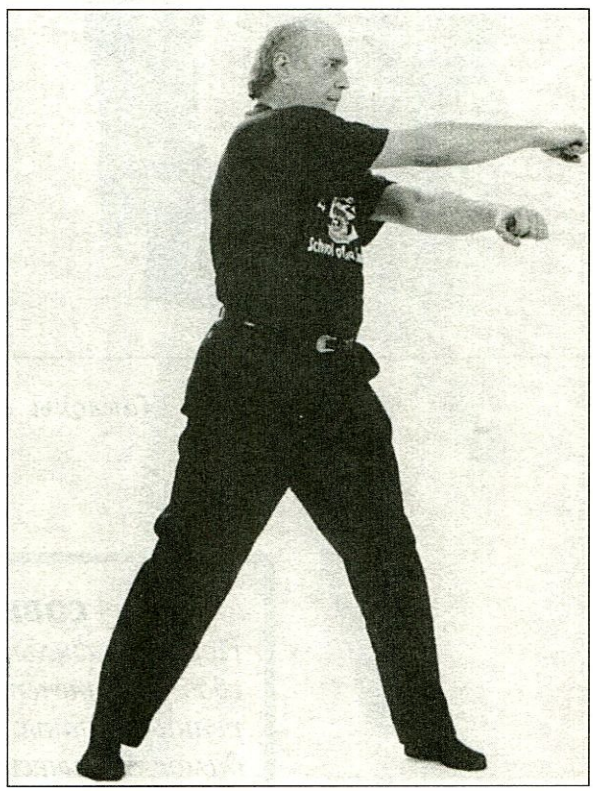
СОВЕТ ДЗЭН

Старайтесь получать от занятий и удовольствие, и пользу.

СКРЕЩИВАНИЕ РУК С ПОВОРОТОМ КОРПУСА



Вправо



Влево

НОГИ И НИЖНЯЯ ЧАСТЬ КОРПУСА

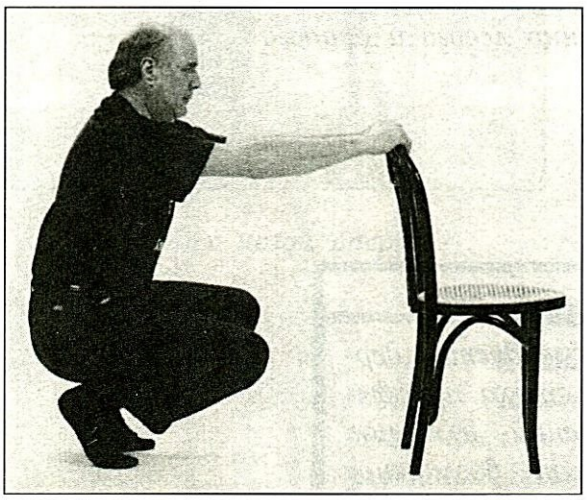
ПРИСЕДАНИЯ И ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ

Приседания и сгибания коленей надо выполнять медленно и аккуратно. Держась за стул, опускайтесь вниз, не напрягая мышцы. Вы можете стоять на носках или на всей ступне — как удобнее. При появлении неприятных ощущений сразу прекратите упражнение и встаньте. Поднимайте ноги по очереди, аккуратно встряхивая их для снятия напряжения.

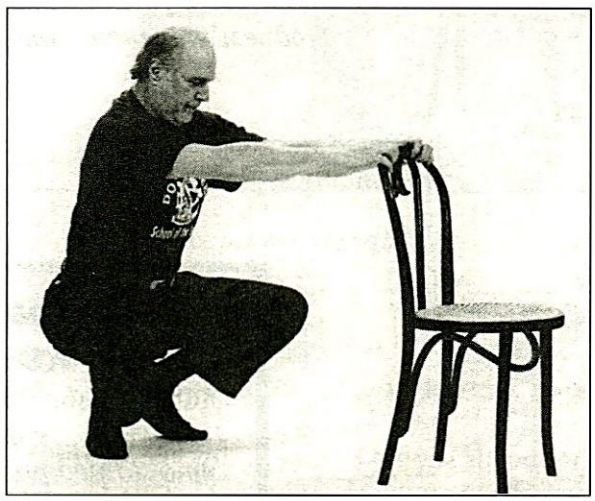
Работа над этим упражнением скоро даст вам необходимое ощущение контроля своих движений. Не удивляйтесь и не пугайтесь, если услышите щелчки и хруст в суставах. Возможно, вы долгое время не выполняли физических упражнений, и ваше тело вам об этом напоминает. Воспринимайте все спокойно, увеличивайте нагрузку постепенно.

Присев, аккуратно разведите ноги в стороны. Выполняйте движения с вытягиванием и с глубоким дыханием.

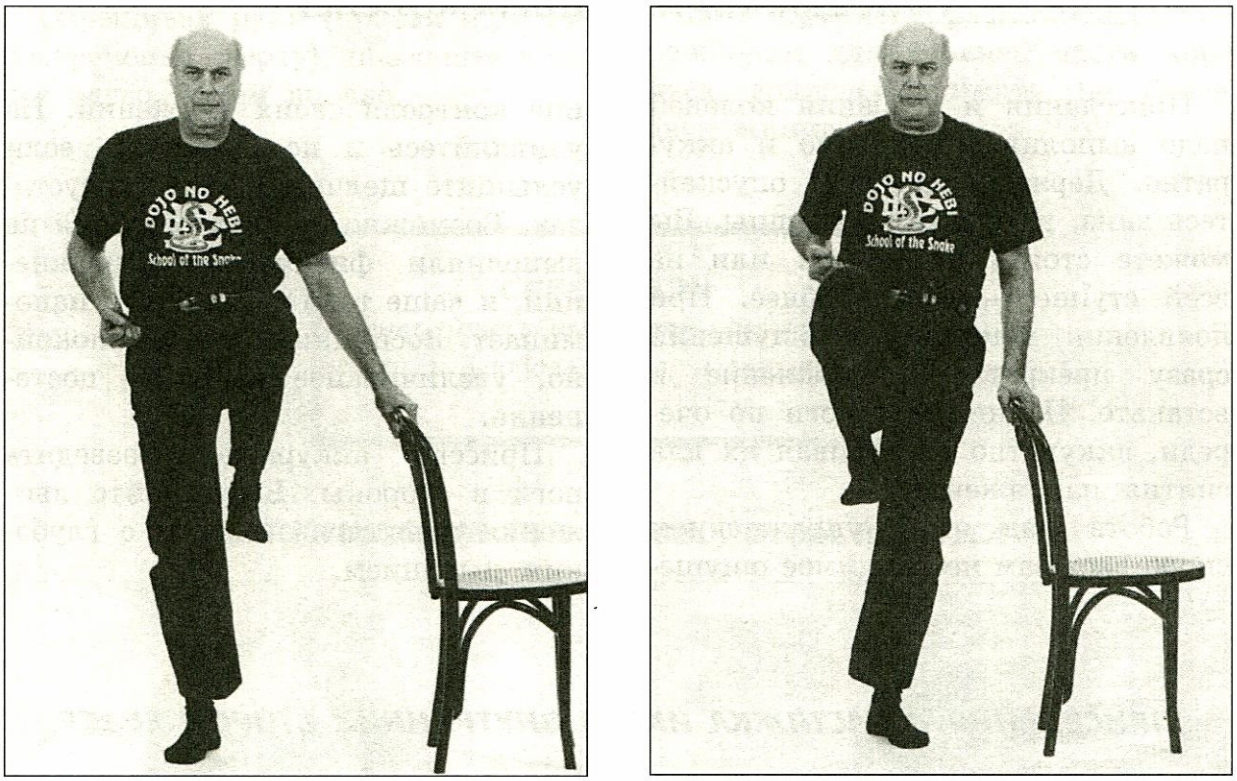
ПРИСЕДАНИЯ И РАСТЯЖКА ИКР И ВНУТРЕННИХ СТОРОН БЕДЕР



Приседание с опорой руками на стул



Разведение ног в приседании



Подъем коленей попеременно левого и правого

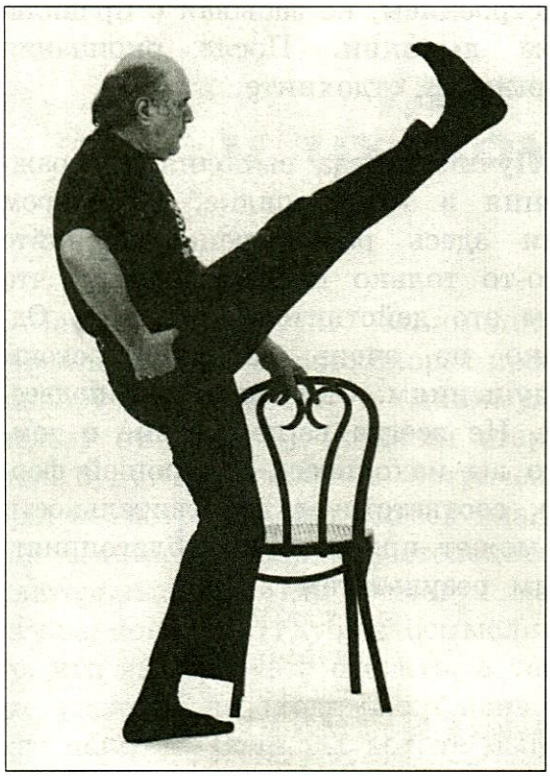
СОВЕТ ДЗЭН

Начинающим рекомендуется держаться за спинку стула при выполнении упражнений для ног. Это предотвратит возможное падение и позволит вам сохранить уверенность в себе.

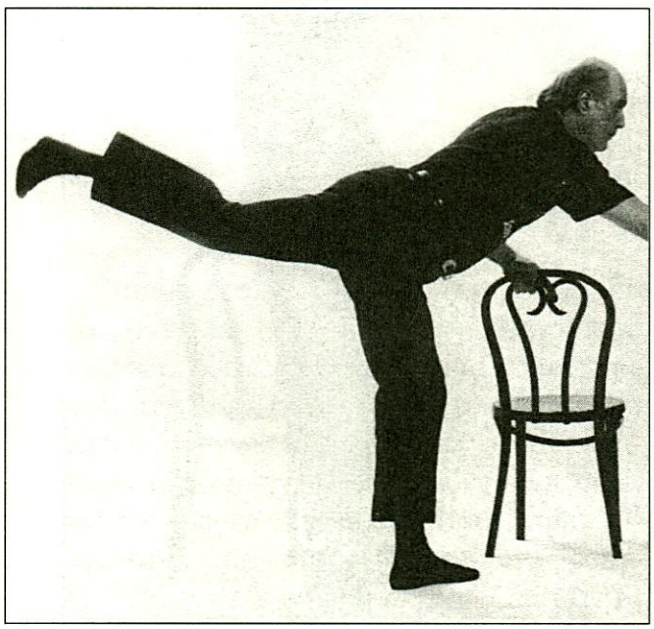
МАХИ НОГАМИ

Это упражнение разогреет и расслабит мышцы ног. Без напряжения выполняйте махи назад, затем вперед поочередно одной и другой ногой, стараясь как можно меньше сгибать колени.

Вначале держитесь за спинку стула.



Мах ногой вперед



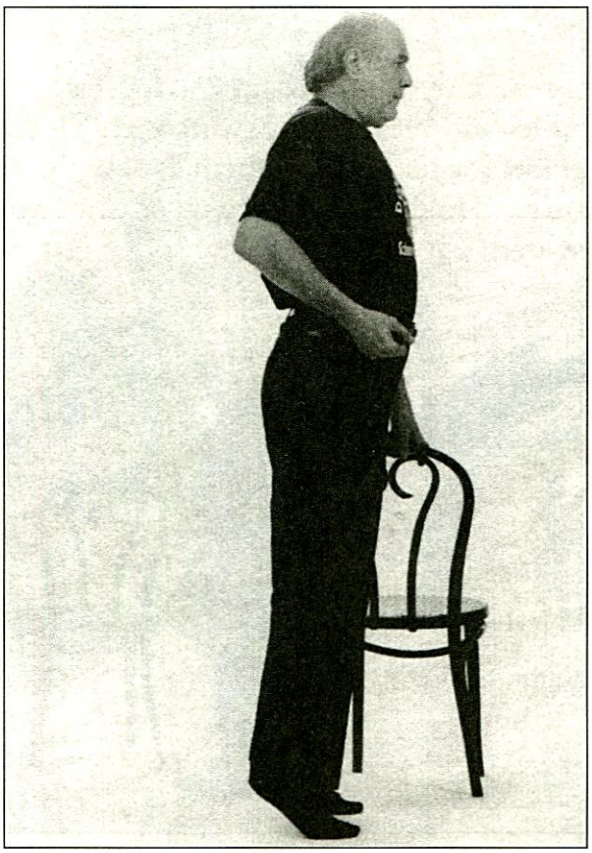
Мах ногой назад

СОВЕТ ДЗЭН

Одна из важнейших задач выполнения физических упражнений — улучшить самочувствие в результате занятий. Пробуждение ваших мышц долго будет приносить вам пользу.

ПОДЪЕМ НА НОСКИ

Держась за спинку стула, медленно и осторожно оторвите пятки от пола.



Подъем на носки

Мы только что рассмотрели небольшую разминку. Кому-то из вас, возможно, захочется увеличить время и количество таких упражнений. Делайте все, что вам понравится. То, что рассмотрено в этой главе, достаточно для цели наших занятий. Занимайтесь с хорошим настроением, не забывая о правильном дыхании. После окончания разминки отдохните.

Лучше всегда выполнять упражнения в том порядке, в котором они здесь рассмотрены. Меняйте что-то только при ощущении, что вам это действительно нужно. Однако не очень доверяйте своим ощущениям. Они могут вас подвести. Не всегда ваше мнение о том, что вы находитесь в хорошей форме, соответствует действительности и может привести к неблагоприятным результатам.

8 УДАРЫ ВПЕРЕД И ИХ КОМБИНАЦИИ

Чем бы вы ни занимались, стремление как можно скорее пройти обучение сведет к минимуму пользу от занятий, и ваши старания будут в основном потрачены зря, несмотря на кажущееся владение техникой. Только постепенные, длительные занятия помогут вам лучше понять и глубже осмыслить то, что вы пробуете сделать, а также развить необходимые физические навыки. Если вы хотите выработать правильную технику, осваивайте сначала простые и только потом более сложные приемы. Принципиально важно контролировать эффективность выполняемых действий. Отработайте удар и добейтесь его уверенного исполнения, прежде чем переходить к комбинациям.

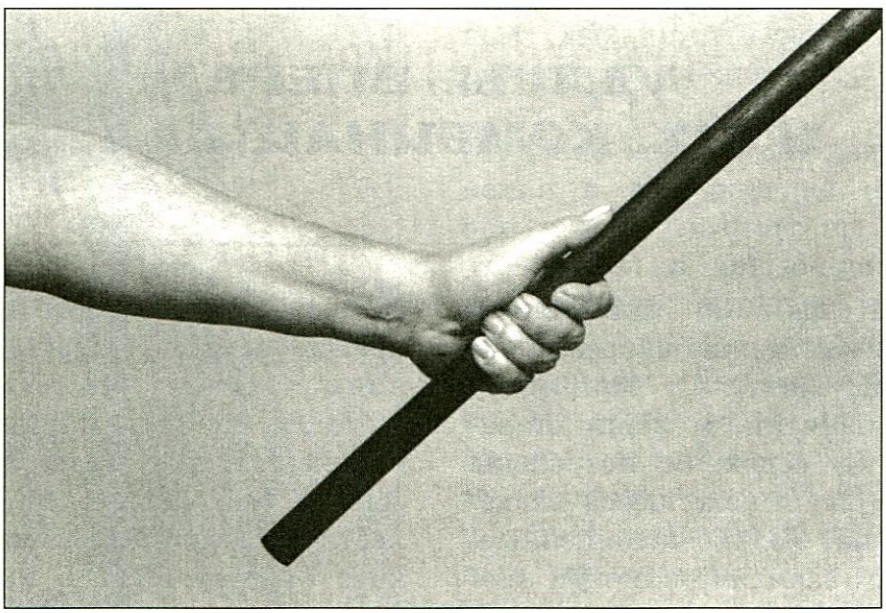
Число комбинаций ударов, выполняемых с палкой, тростью или зонтом, бесконечно велико. Здесь не хватит места, чтобы показать или хотя бы перечислить их все. Приемы, рассматриваемые в этой книге, лучше всего подходят для практического применения и будут соответствовать цели ваших занятий, когда вы их освоите. Прежде чем развивать свои навыки, вы должны научиться обращать внимание на определенные моменты, которые помогут вам освоить предлагаемую технику быстрее и эффективнее.

СОВЕТ ДЗЭН

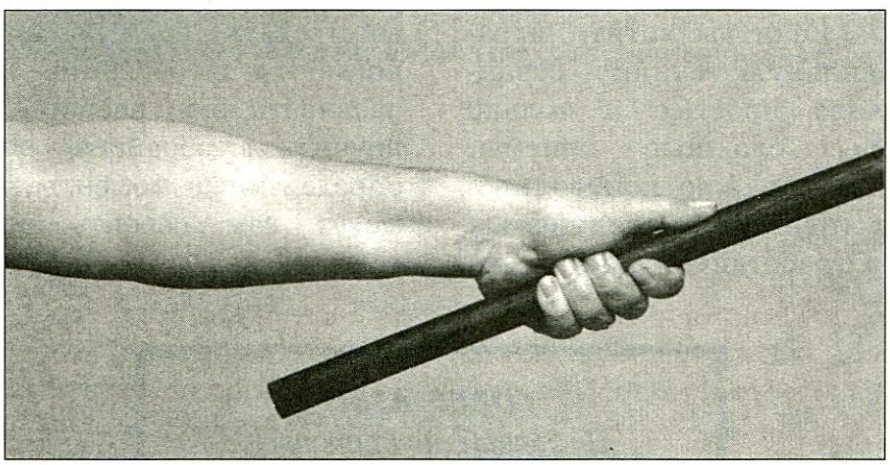
Поспешай не торопясь.

ЗНАЧЕНИЕ ВЫПРЯМЛЕНИЯ ЗАПЯСТЬЯ

Запястье надо держать прямым до момента, предшествующего контакту с целью, когда оно делает замах и затем снова выпрямляется — как при забрасывании удочки. Хлесткий удар позволит вам легко поразить цель, а не размахивать перед ней руками под влиянием страха или по незнанию.



Приближение к цели



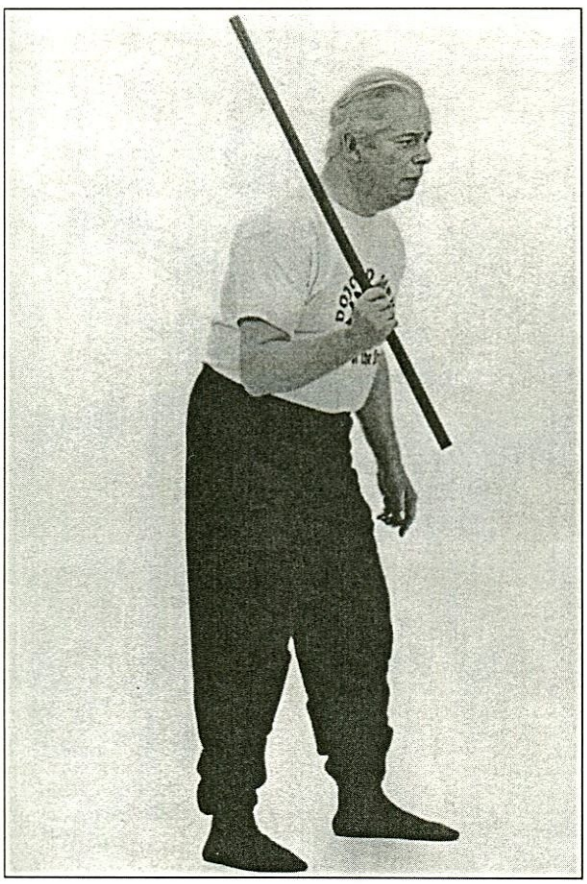
Выпрямление запястья при контакте с целью

СОВЕТ ДЗЭН

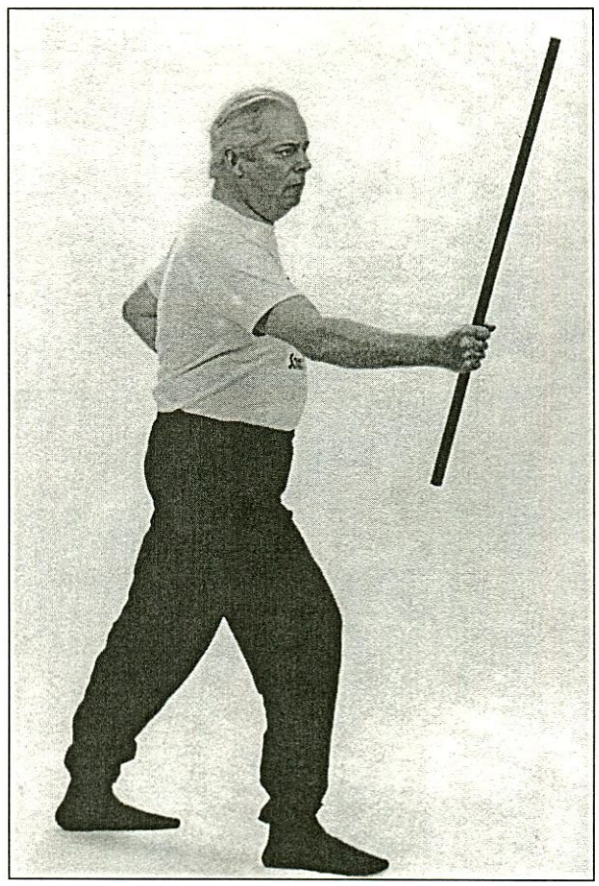
Запястье выпрямляется при нанесении удара.

«ПРОНОСНОЙ» УДАР

При нанесении удара надо стараться провести его *через цель*, а не вскользь по ней. В соответствии с мудростью дзэн, всегда лучше проникать вглубь с силой и уверенностью, чем только пробовать ударить по цели, дразня противника.



Неправильное выполнение удара, приводящее к проскальзыванию

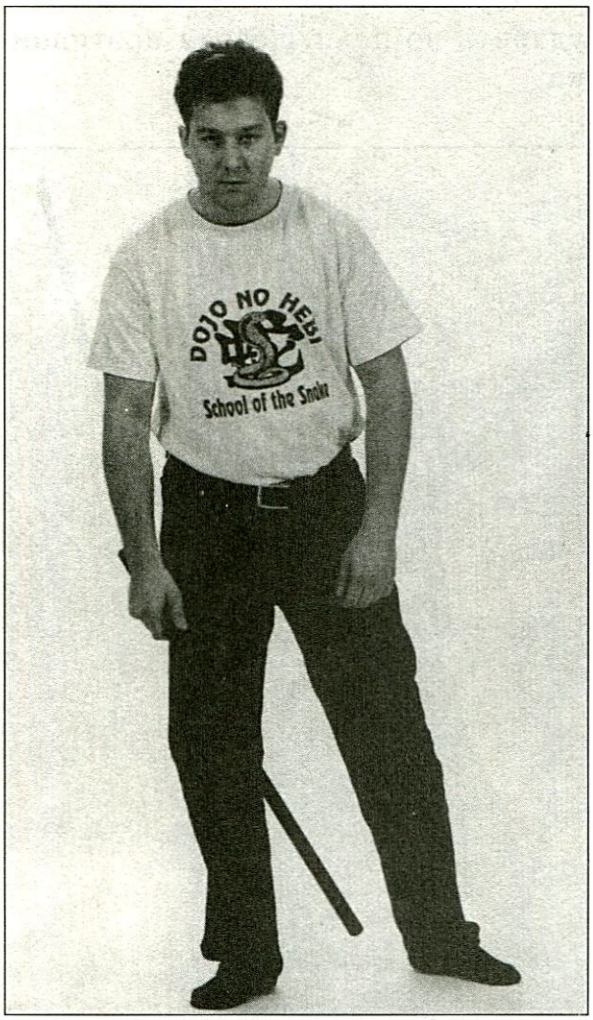


Правильный «проносной» удар

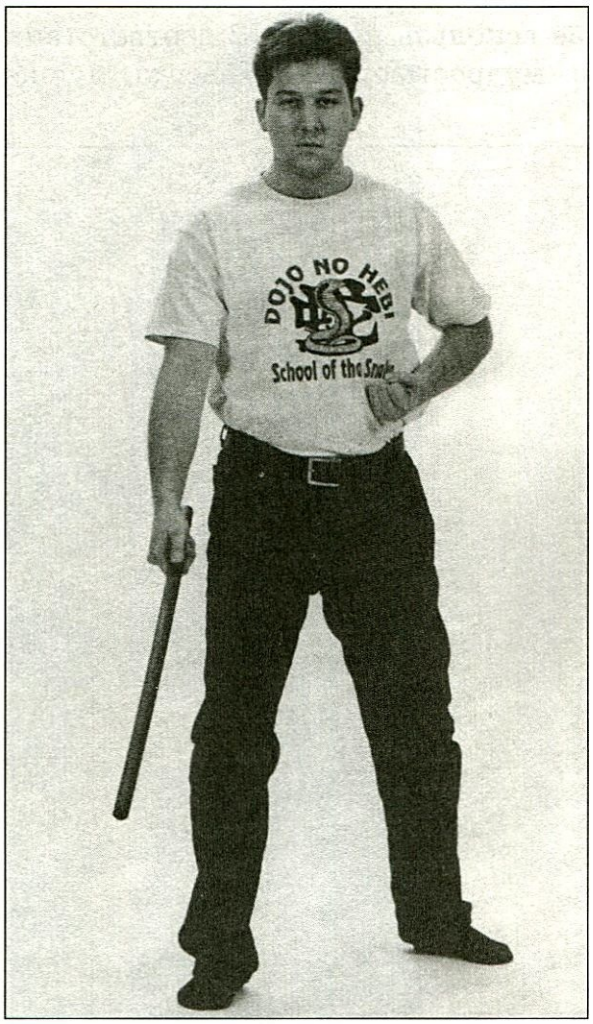
РАВНОВЕСИЕ

Эффективное поражение цели требует, помимо решимости и правильного настроя, еще и хорошего равновесия. Не наклоняйтесь вбок, если в этом нет необходимости. Слишком сильный наклон вперед, назад или в сторону сдвинет ваш центр тяжести с центральной линии.

Сохраняя равновесие, держите позвоночник как можно более прямым и не опускайте голову.



Плохое равновесие



Хорошее равновесие

СОВЕТ ДЗЭН

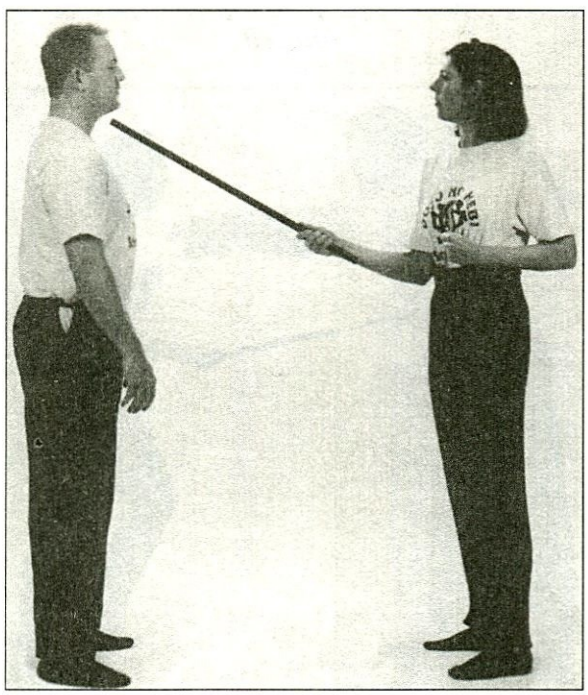
Не смотрите вниз при нанесении ударов. Надо смотреть вперед — насквозь через цель.

УДАРЫ И КОМБИНАЦИИ

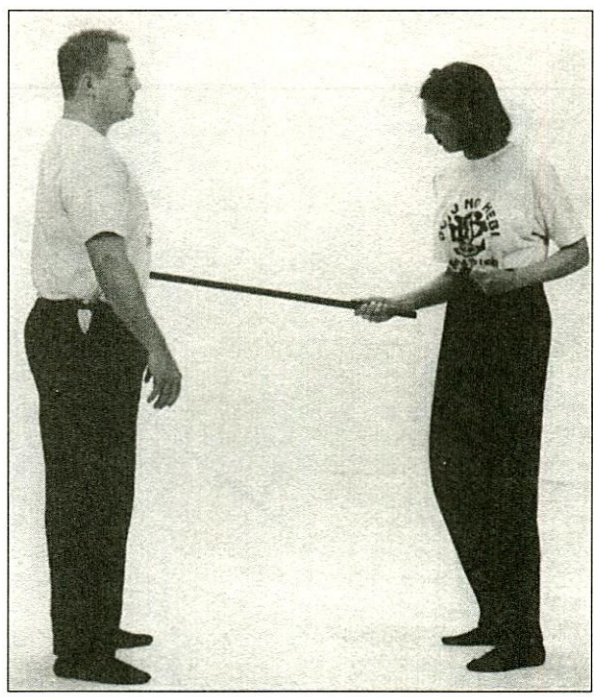
ТЫЧКОВЫЙ УДАР ВПЕРЕД

Направив палку на цель, ведите ее вперед, настроившись на проникающий удар. При ударе сожмите вторую руку в кулак.

УДАРЫ

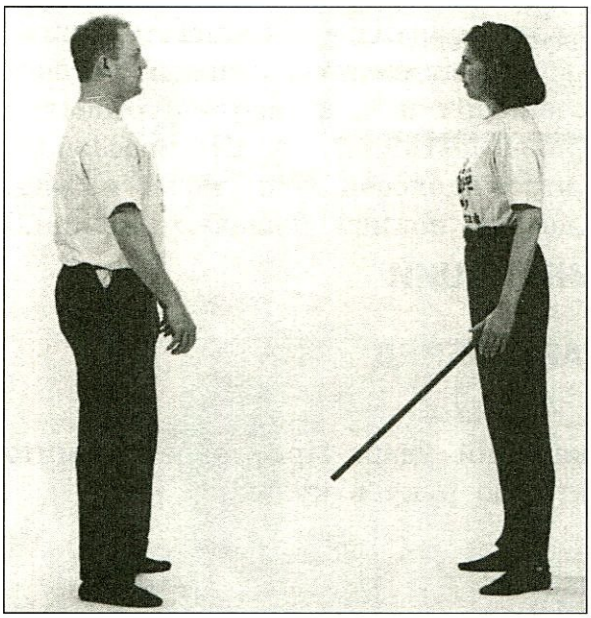


Удар в горло



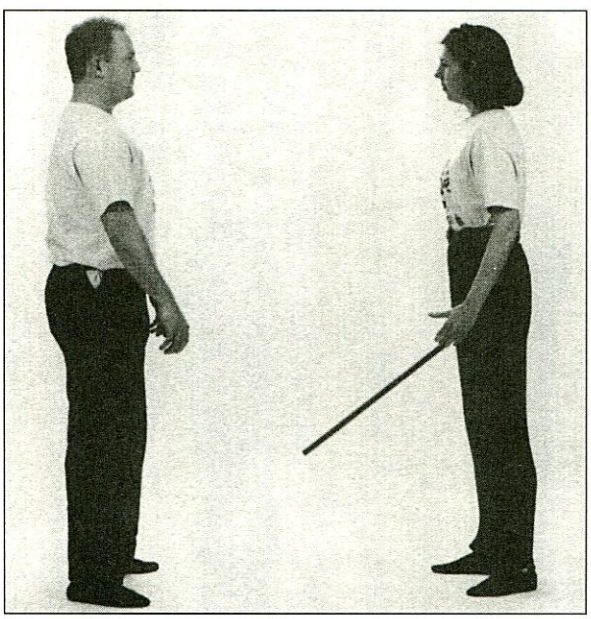
Удар в живот

КОМБИНАЦИИ



Положение готовности

Тычковый удар в горло с шагом вперед



Положение готовности

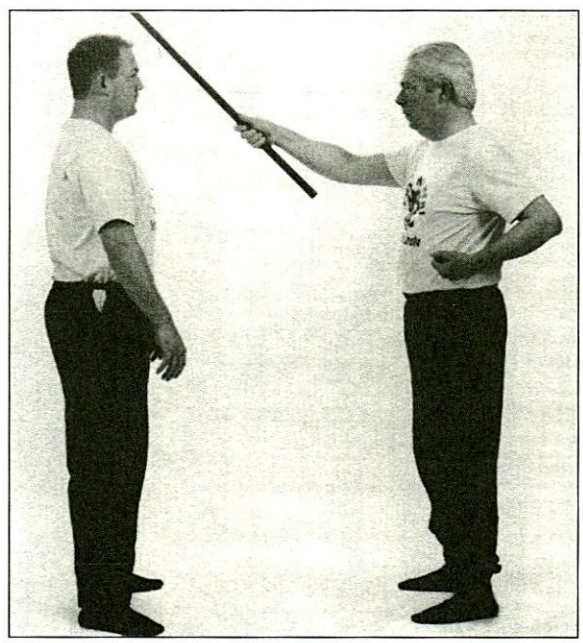
Тычковый удар в живот со смещением вправо

Отработка приема в комбинации с перемещением даст вам правильное понимание направления работы. Тренируйте удары на разном уровне с шагом вперед, затем с отходом назад, со смещением вправо и влево. При такой работе вы осознаете все возможности, заложенные в каждом отдельном движении. Поставьте себе целью освоить каждый прием, выполняя его во всех вариантах с перехватами рук. Если вы с самого начала не будете жалеть на это времени, ваши действия будут более эффективными и результативными.

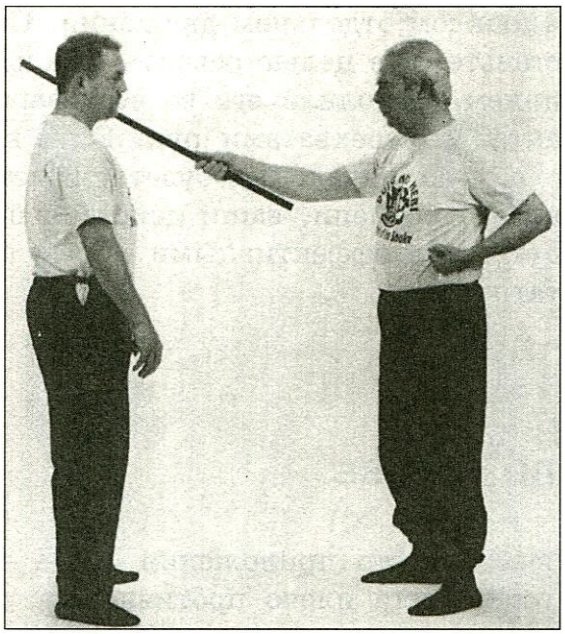
ПРЯМОЙ УДАР ПО ГОЛОВЕ

Сделайте замах над своим плечом и быстро нанесите удар сверху вниз. Место приложения удара — голова или плечо противника.

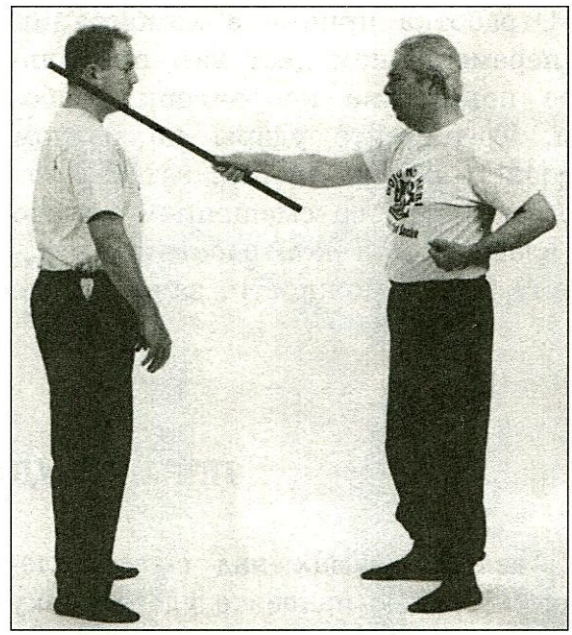
УДАРЫ



Удар по голове

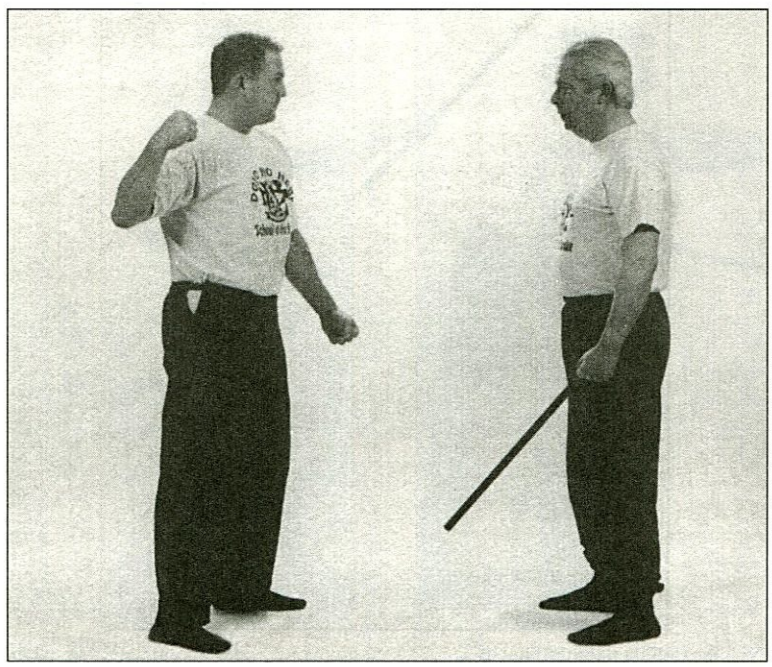


Удар по левому плечу противника

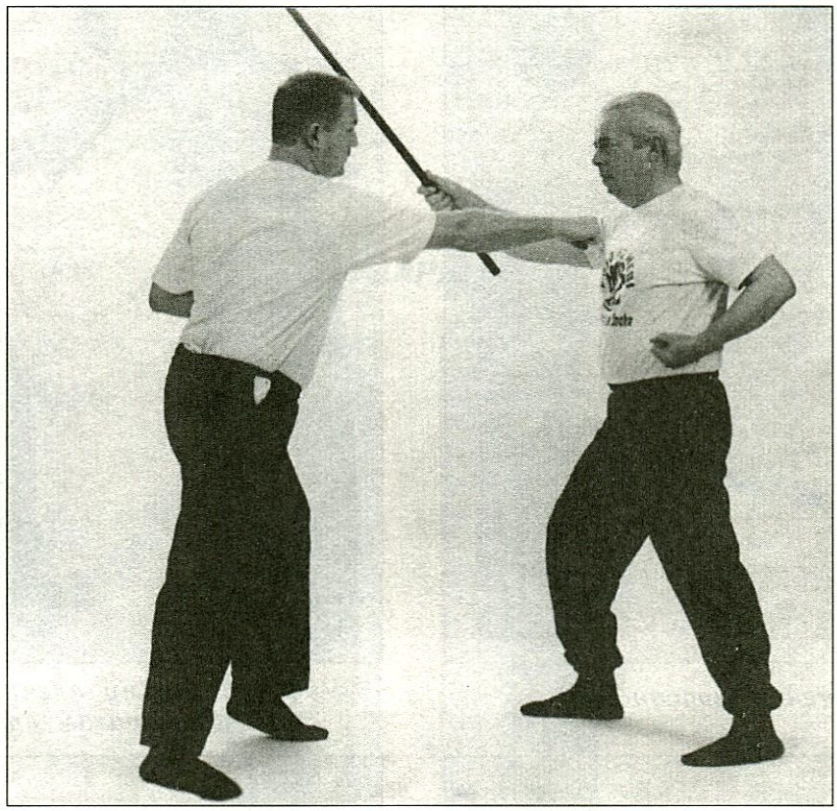


Удар по правому плечу противника

КОМБИНАЦИИ



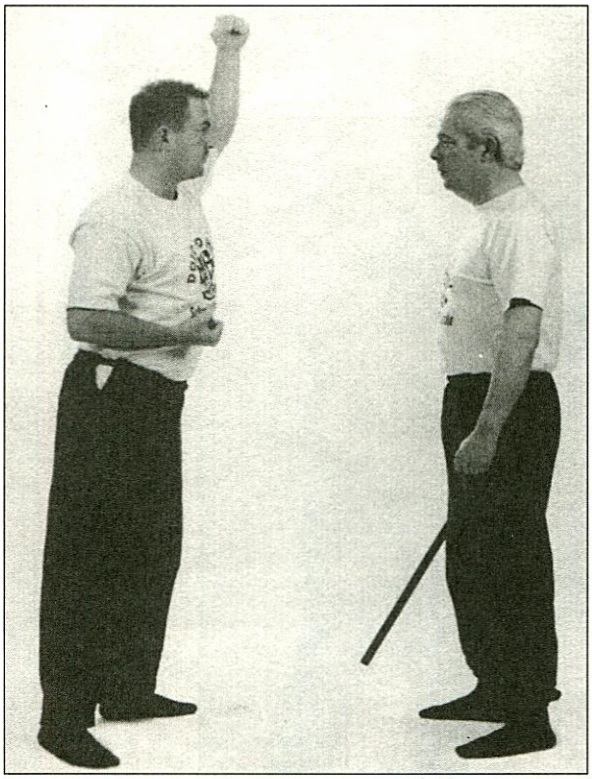
Положение готовности



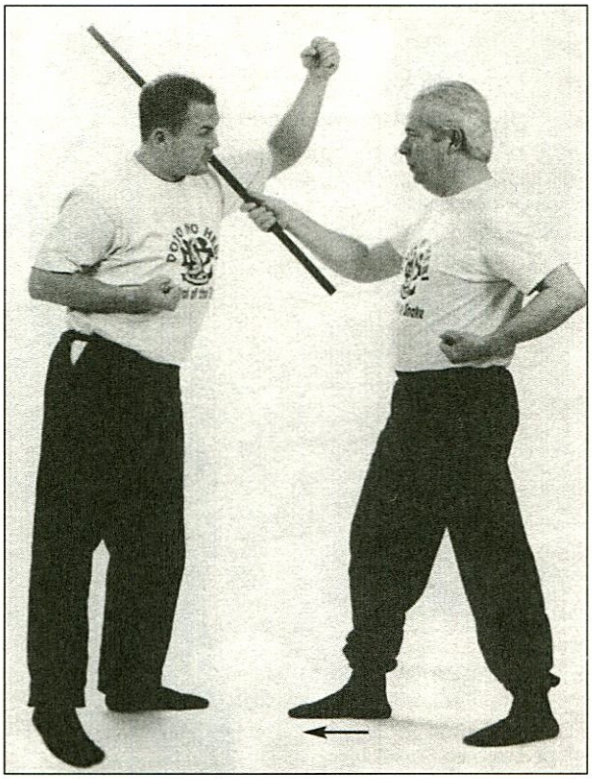
Удар по голове со смещением вправо

СОВЕТ ДЗЭН

Не забывайте о хлестком движении запястья — как при забрасывании удочки.

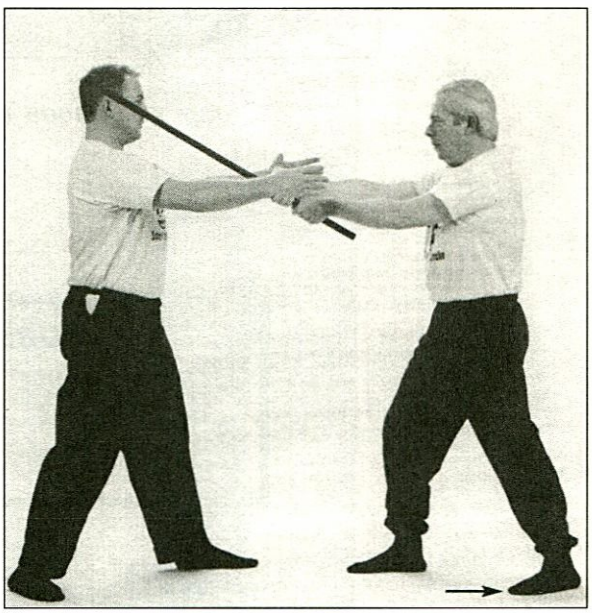


Положение готовности



Удар по левому плечу противника с шагом вперед

Положение готовности



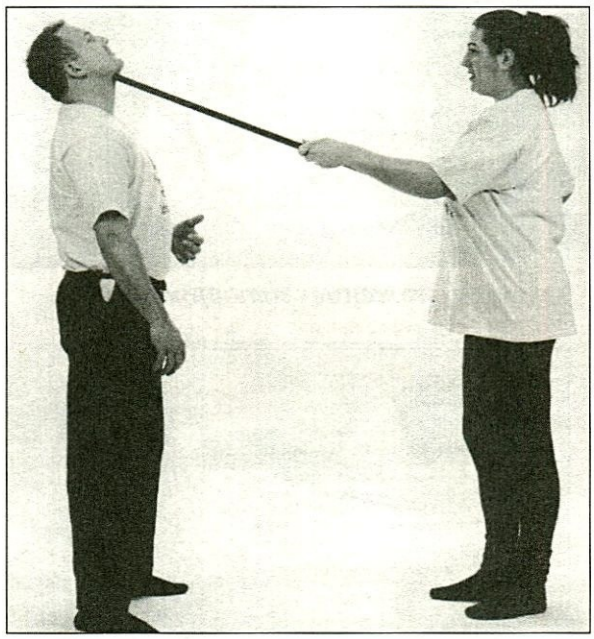
Удар по правому плечу противника хватом двумя руками с шагом назад

УДАРЫ ВПЕРЕД СНИЗУ ВВЕРХ

Держа палку сбоку, сделайте хлесткое движение запястьем вверх, одновременно поднимая руку. Удар наносится в пах или в челюсть противника.

УДАРЫ

Удар снизу вверх в пах

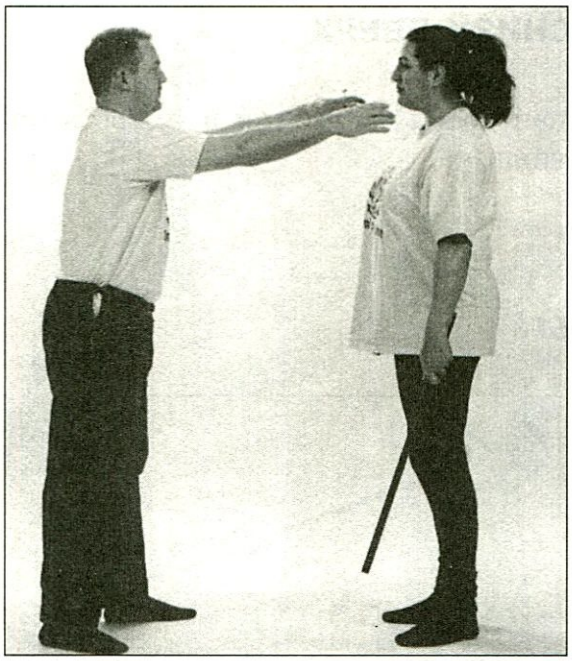


Удар снизу вверх в челюсть

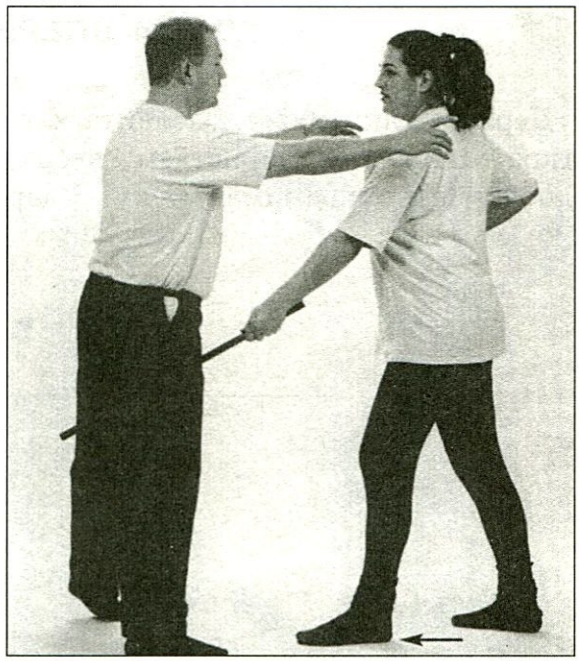
СОВЕТ ДЗЭН

На тренировке выполняйте каждое движение как реальный удар или комбинацию.

КОМБИНАЦИИ

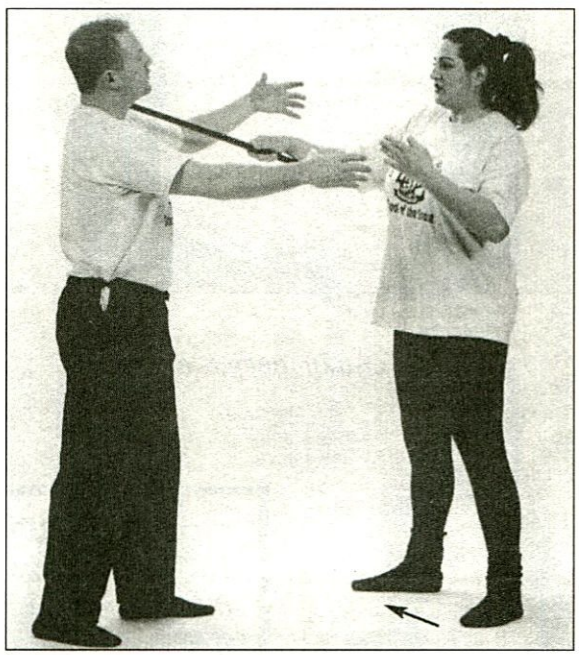


Положение готовности



Удар снизу вверх в пах с шагом вперед

Положение готовности

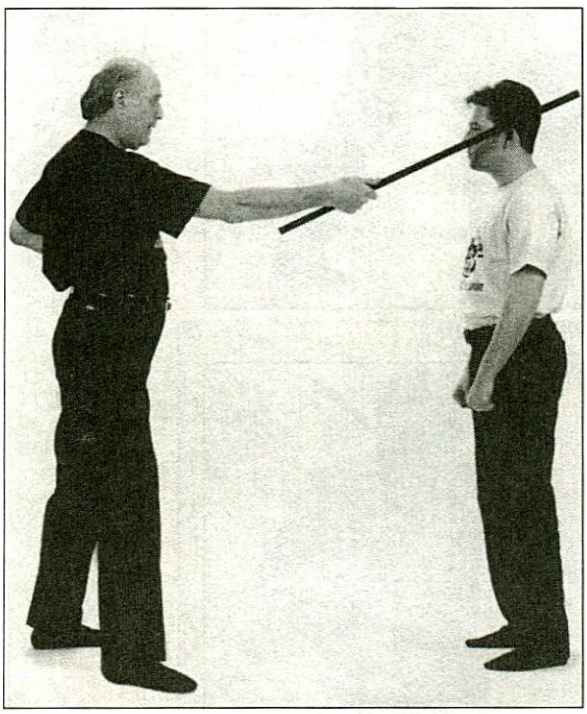


Удар снизу вверх в челюсть со смещением вправо и перехватом палки в другую руку

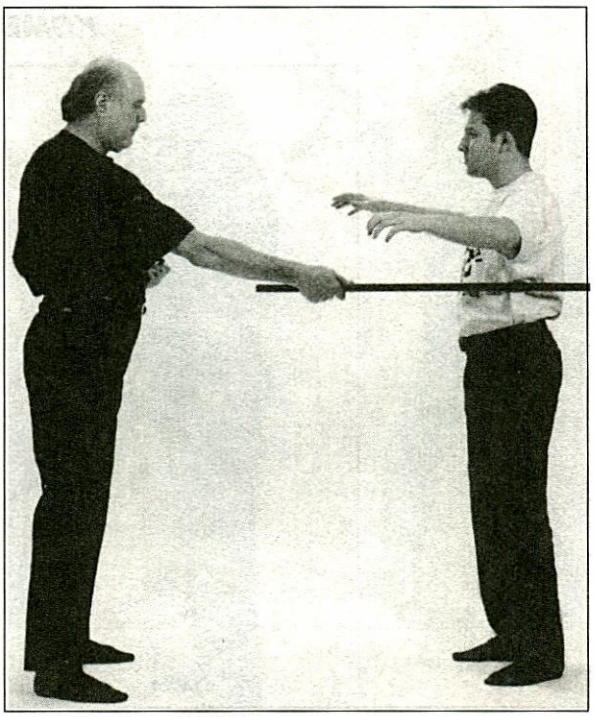
УДАР ВПЕРЕД СНАРУЖИ-ВНУТРЬ

Этот удар наносят по голове, ребрам, рукам или ногам противника.

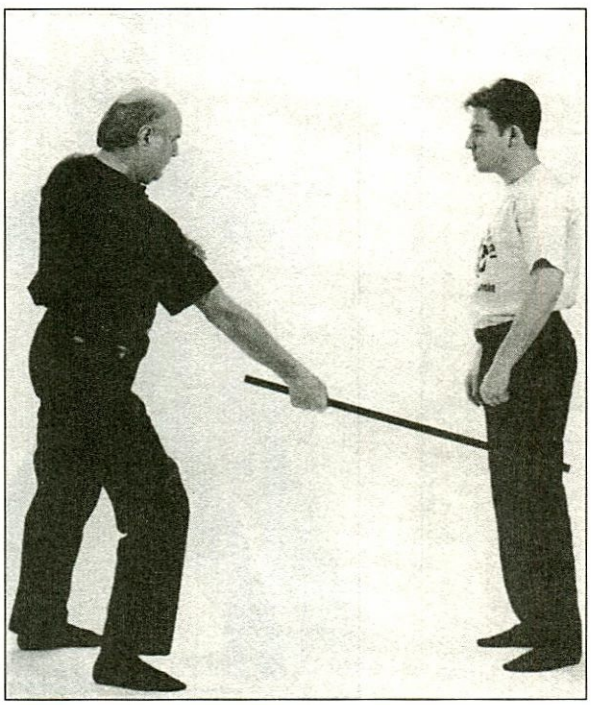
УДАРЫ



Удар снаружи-внутрь по голове

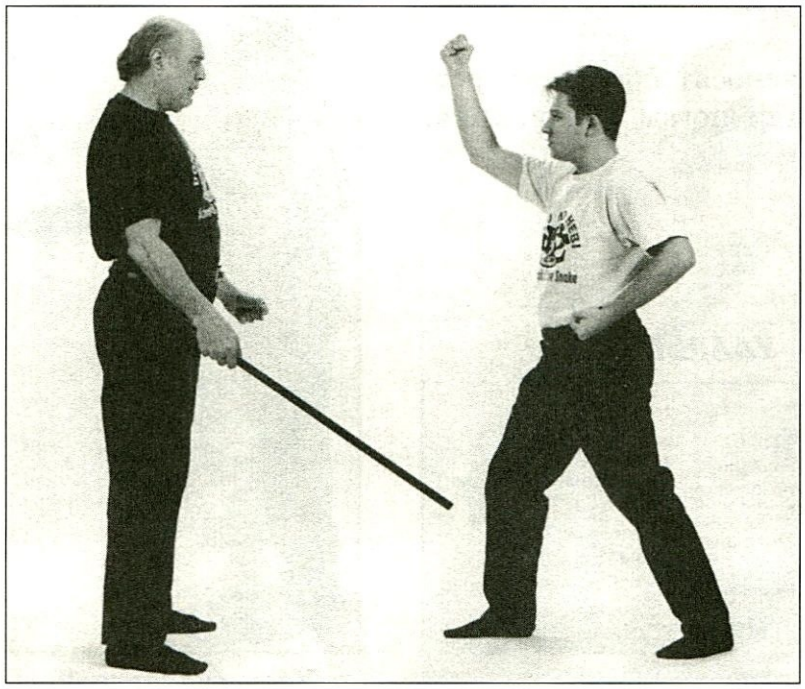


Удар снаружи-внутрь по ребрам

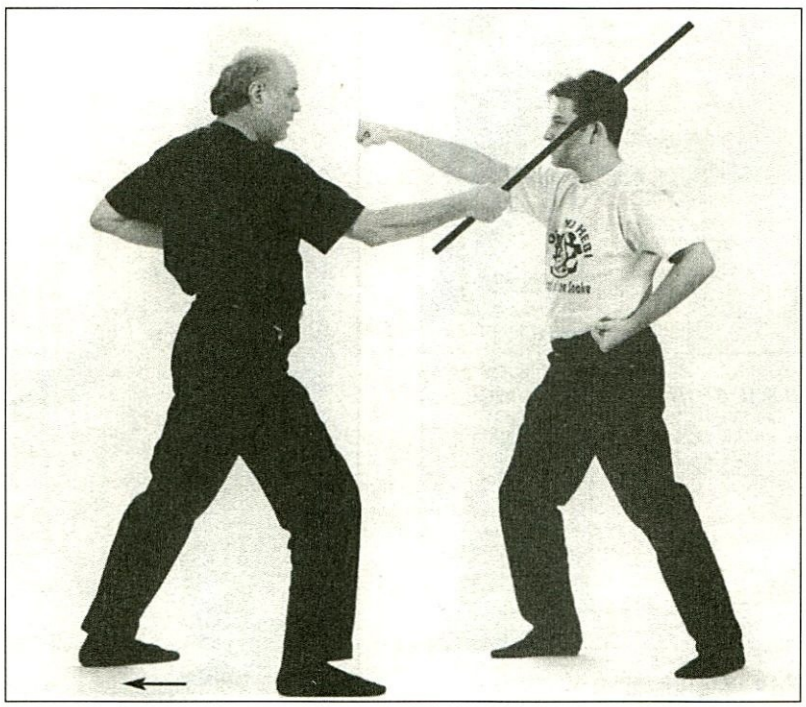


Удар снаружи-внутрь в колено

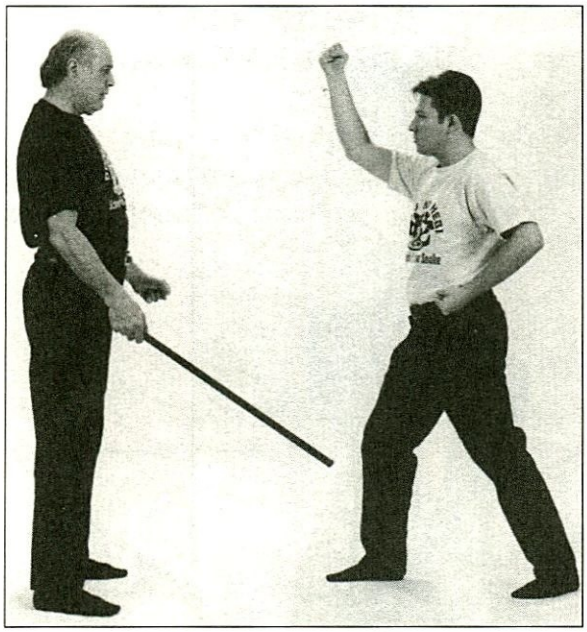
КОМБИНАЦИИ



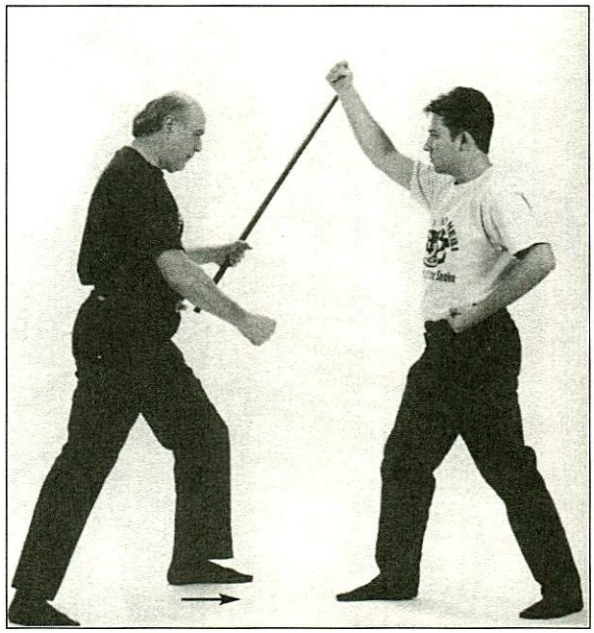
Положение готовности



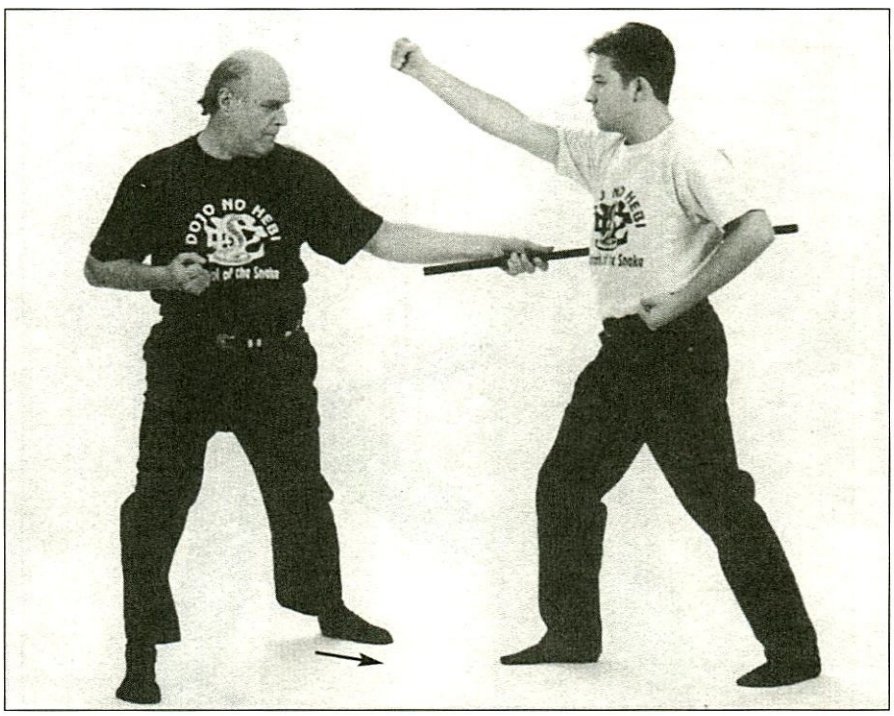
Удар снаружи-внутрь по голове с отходом назад



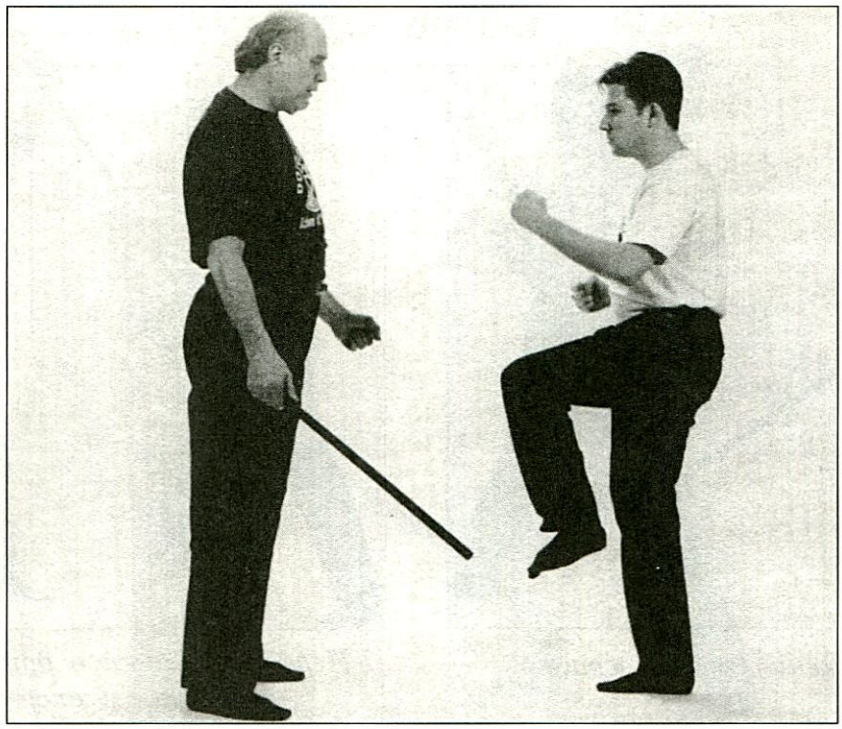
Положение готовности



Перехват палки в другую руку с шагом вперед



Удар снаружи-внутрь по ребрам



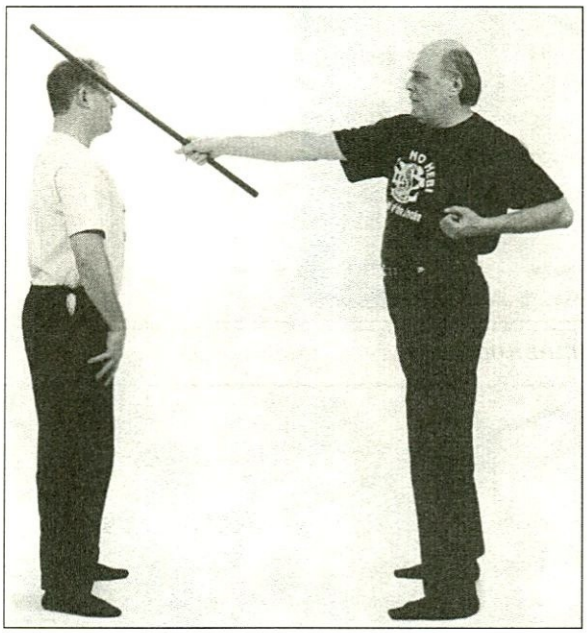
Положение готовности

Удар снаружи-внутрь в колено со смещением влево

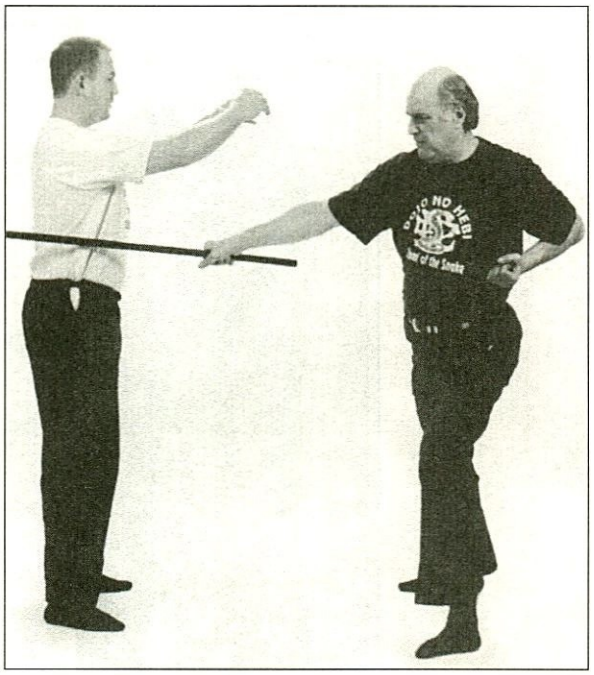
УДАР ВПЕРЕД ИЗНУТРИ-НАРУЖУ

Этот удар по направлению обратен предыдущему. Его наносят по тем же участкам.

УДАРЫ



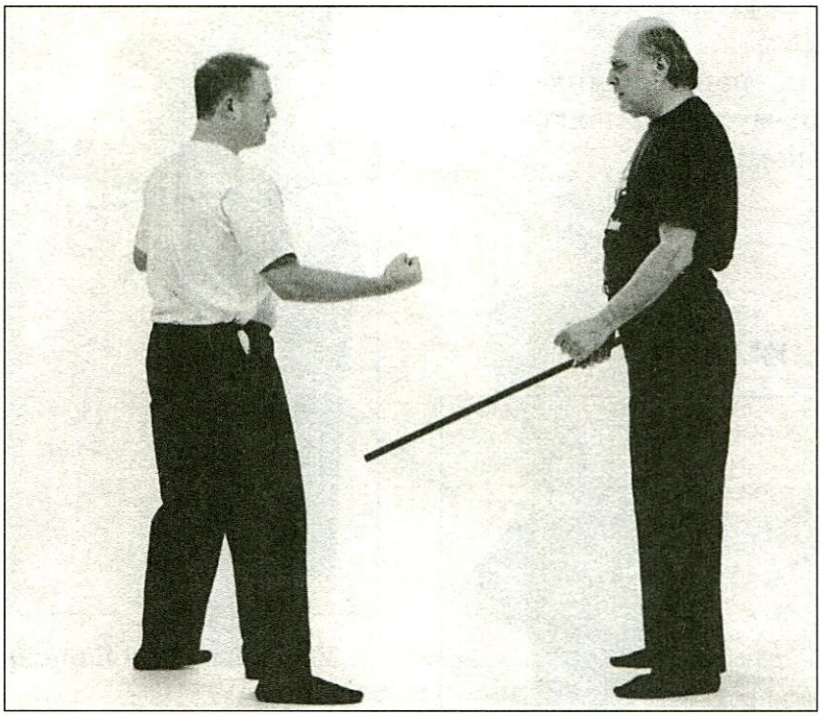
Удар изнутри-наружу по голове



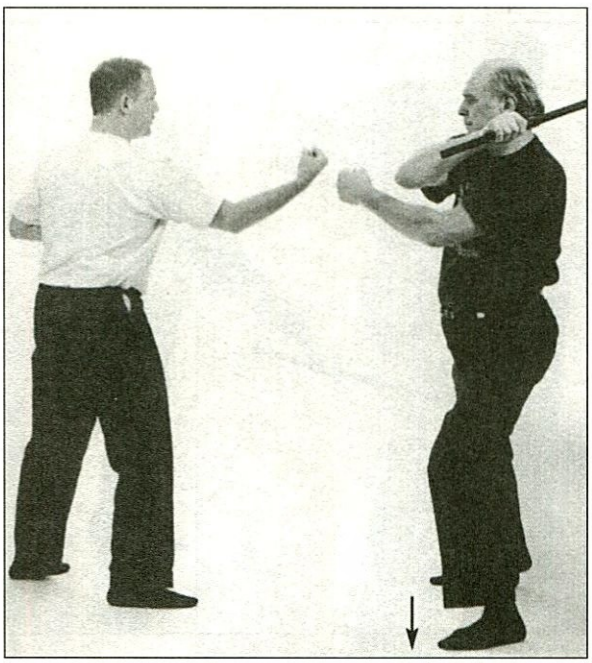
Удар изнутри-наружу по ребрам

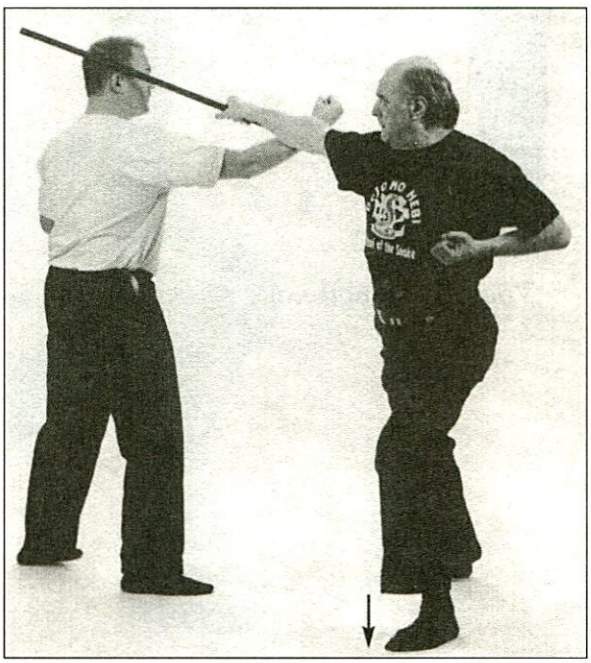
Удар изнутри-наружу в колено

КОМБИНАЦИИ

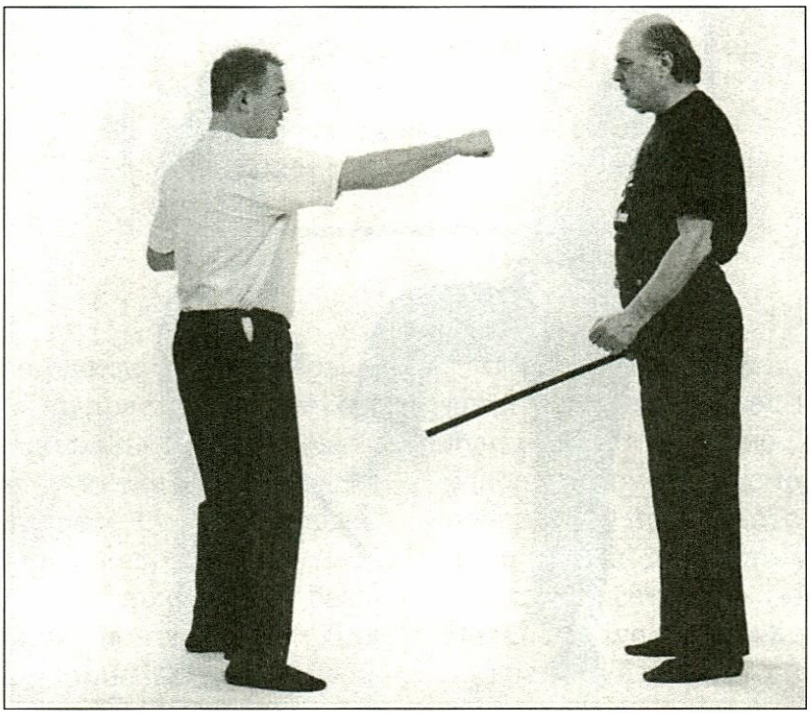


Положение готовности

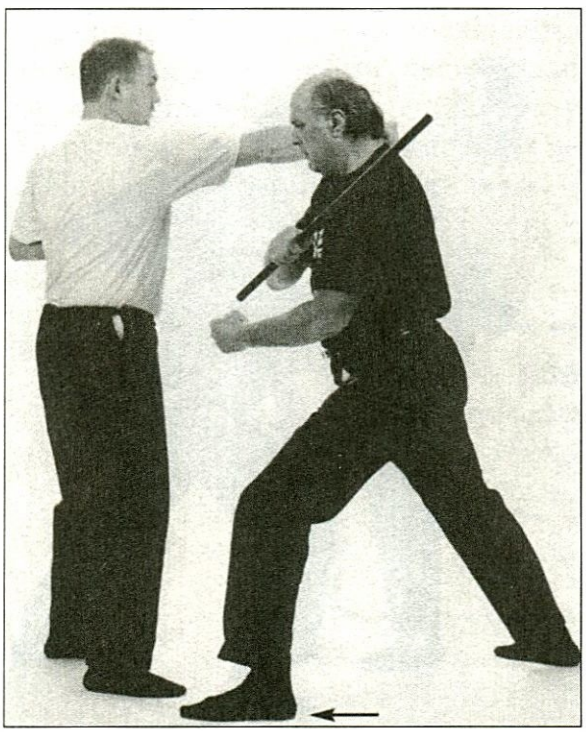


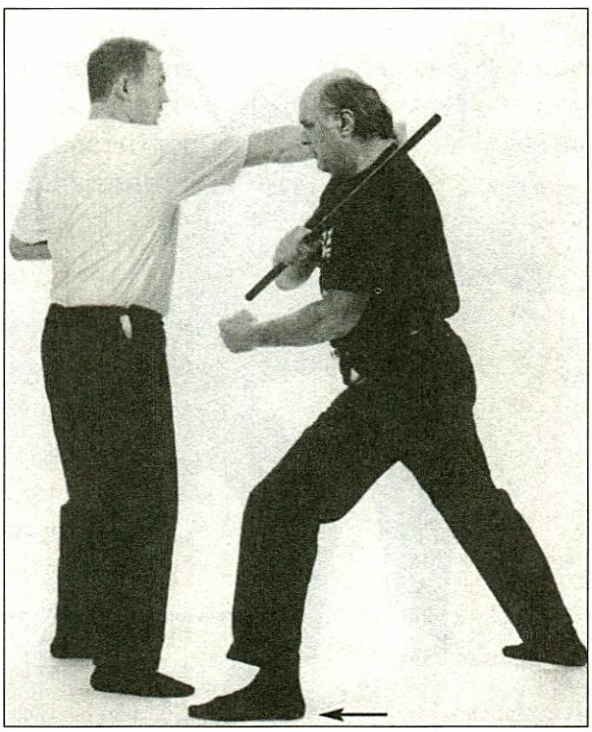


Удар изнутри-наружу по голове со смещением влево



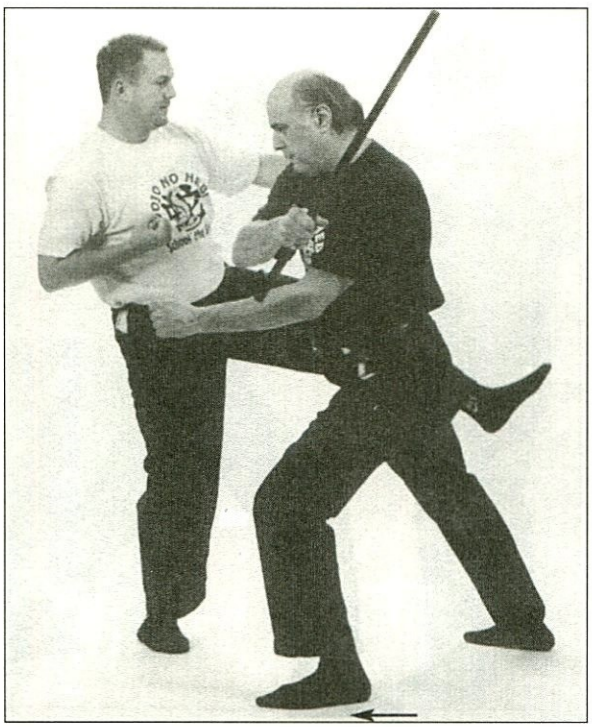
Положение готовности

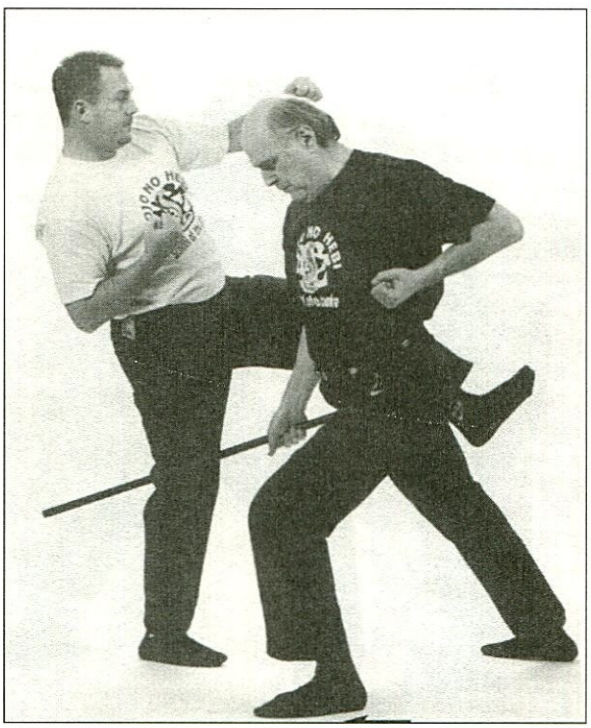




Удар изнутри-наружу по ребрам с шагом вперед

Положение готовности





Удар изнутри-наружу в колено с шагом вперед

СОВЕТ ДЗЭН

Координируйте движения тела, выполняйте комбинацию единым движением.

В этой главе рассмотрены удары и комбинации в направлении вперед, которые вы должны использовать независимо от участка приложения удара. Все остальное будет вариантами, которые вы можете придумать для себя на основе понимания базовых принципов контратаки. Для точных и эффективных ударов необходима правильная траектория и хорошее равновесие. Помните, что комбинации контратаки необходимо отрабатывать со всеми вариантами хвата — правой, левой рукой и двумя руками. Используйте шаги и смещения вперед, назад и в сторону.

Сохраняйте установку на проникающий удар и на вход в атаку. Чтобы лучше понять идею проникающего удара и другие элементы стратегии поединка, прочитайте мою «Книгу пяти колец для занимающихся боевыми искусствами» («Martial Artist's Book of Five Rings»).

Тренируйтесь до полного понимания возможностей использования ударов и комбинаций контратаки, и тогда вы сможете защитить себя в любой ситуации и разовьете хорошее равновесие, которое позволит нанести удар по цели с любого направления.

СОВЕТ ДЗЭН

Не допускайте сомнений и колебаний, выполняя комбинацию. Развивайте в себе способность к уверенным и решительным действиям.

БОКОВЫЕ УДАРЫ И КОМБИНАЦИИ

Основное внимание при контратаке должно уделяться поражению цели. Часто используются при этом боковые удары, и вы должны уверенно владеть ими. Нанося боковой удар в комбинации, вы можете использовать перемещение вперед или назад. Рассматриваемые в этой главе удары и комбинации больше всего подходят для практического применения, и их следует внимательно изучить.

Не забывайте об общих принципах атаки против атаки, проникающего удара, входа в атаку, сохранения равновесия.

СОВЕТ ДЗЭН

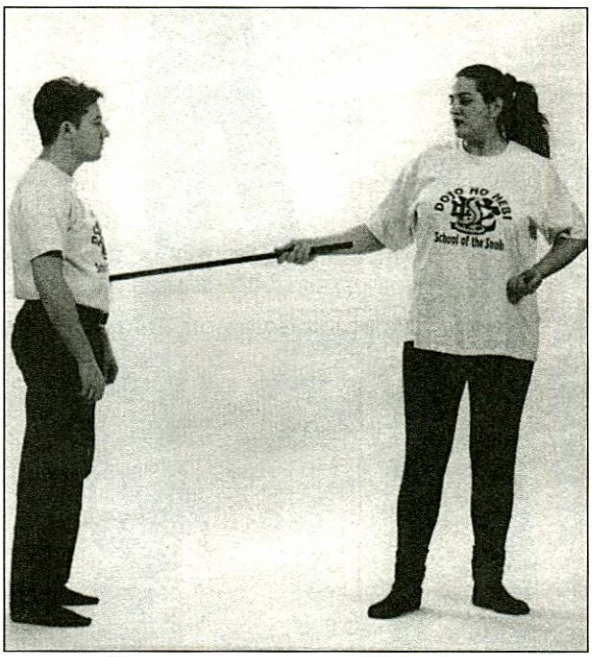
Если вы стараетесь выполнить движение красиво, оно не будет практичным. Практичному движению не нужна красота.

БОКОВОЙ ТЫЧКОВЫЙ УДАР БЕЗ СМЕНЫ СТОРОНЫ

Этот удар наносят в лицо или в живот.

УДАРЫ

Удар в лицо



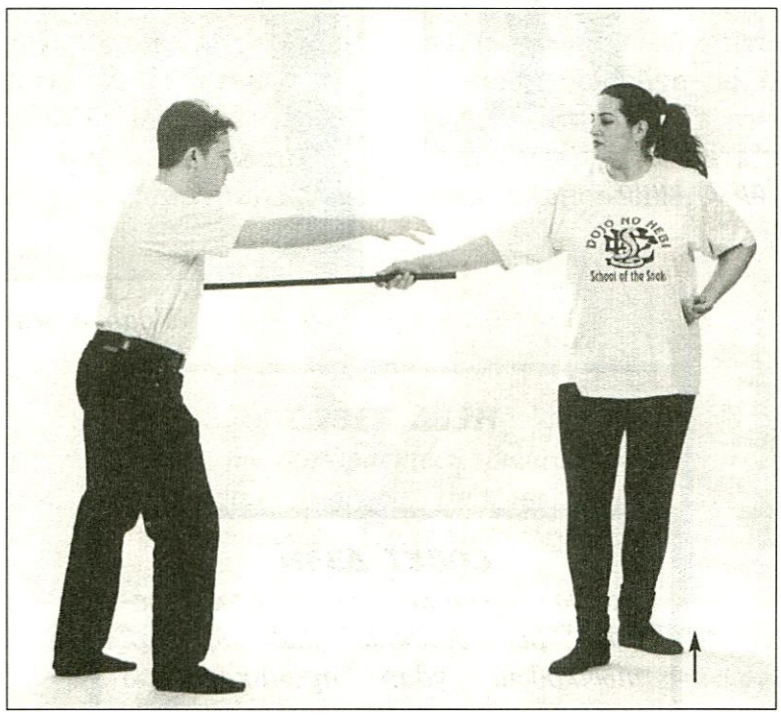
Удар в живот

СОВЕТ ДЗЭН

Всегда держите цель в поле зрения. Вы должны видеть, как тычковый удар проникает в цель.

КОМБИНАЦИИ

Боковой удар в лицо со смещением вправо

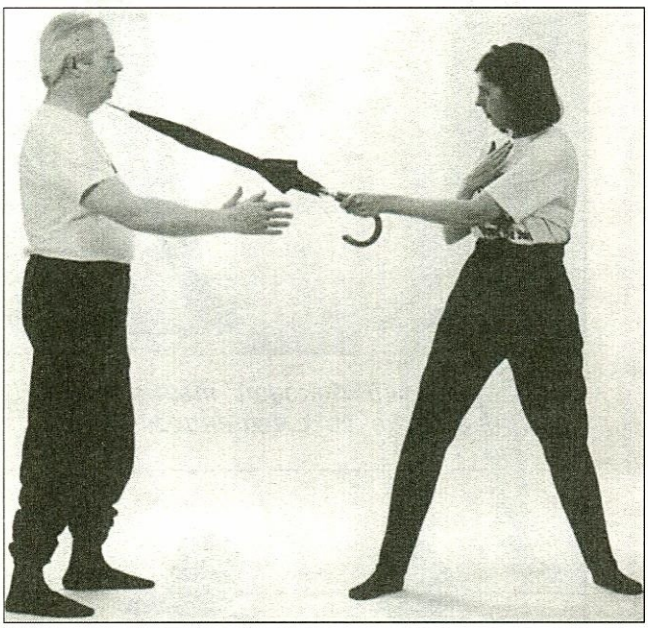


Боковой удар в живот со смещением назад

БОКОВОЙ ТЫЧКОВЫЙ УДАР СО СМЕНОЙ СТОРОНЫ

По направлению этот удар противоположен предыдущему и наносится по тем же участкам.

УДАРЫ



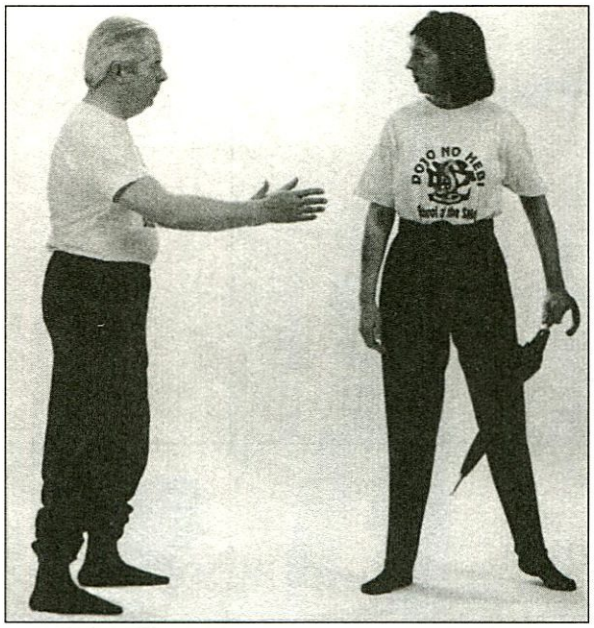
Боковой тычковый удар в лицо

Боковой тычковый удар в живот двумя руками

СОВЕТ ДЗЭН

Всегда смотрите в направлении удара.

КОМБИНАЦИИ



Положение готовности

Обратный боковой тычковый удар в лицо со смещением вправо

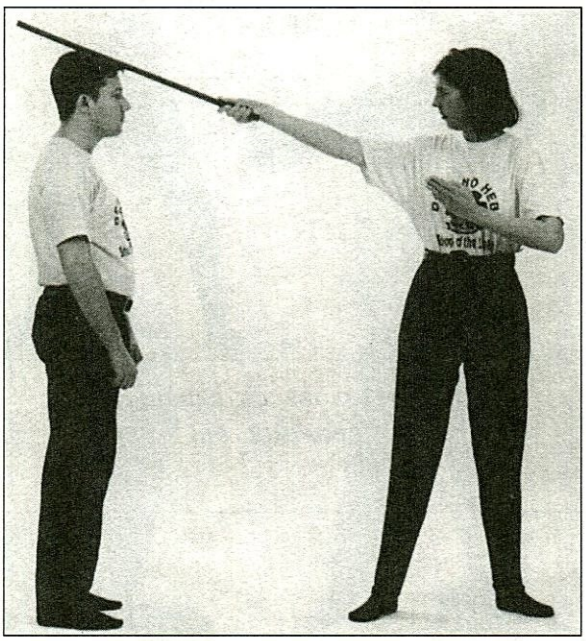
Положение готовности

Обратный боковой тычковый удар в живот со смещением вправо

БОКОВОЙ УДАР ПО ГОЛОВЕ С ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ СТОРОНЫ

Этот удар наносят по голове или плечу противника.

УДАРЫ

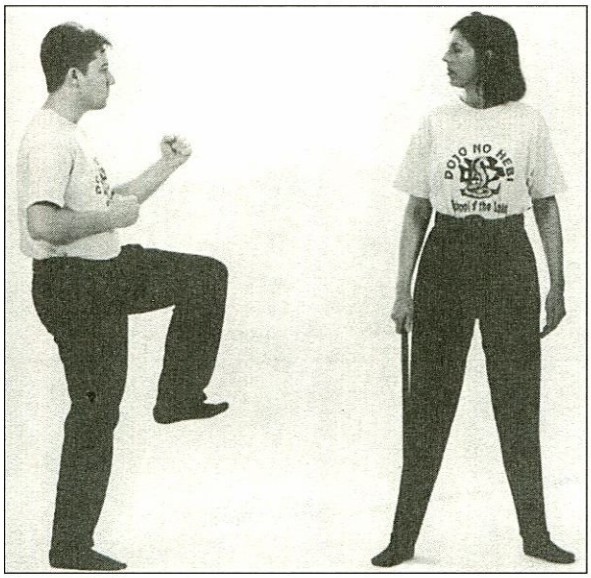


Удар по голове

Удар по плечу

> **СОВЕТ ДЗЭН**
>
> *Замахивайтесь палкой из-за головы. Всегда выполняйте удар с уверенностью.*

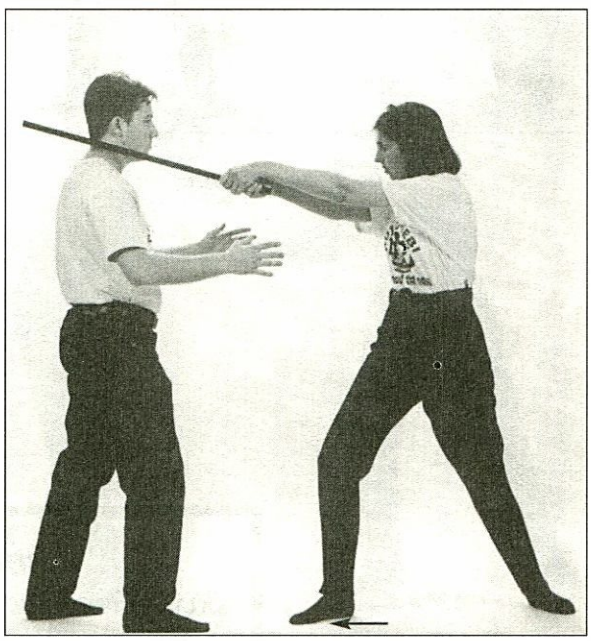
КОМБИНАЦИИ



Положение готовности

Удар по голове со смещением в направлении от цели

Положение готовности



Удар двумя руками по плечу со смещением вперед

УДАР ПО ГОЛОВЕ СО СМЕНОЙ СТОРОНЫ

По направлению этот удар противоположен предыдущему и наносится по тем же участкам.

УДАРЫ

Обратный удар по голове

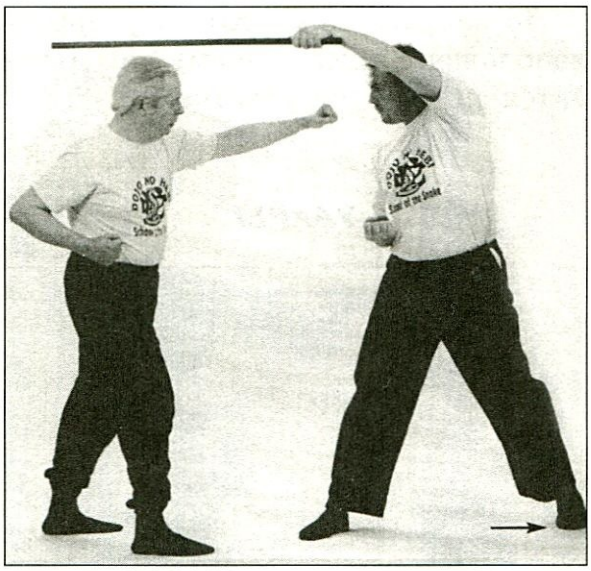
Обратный удар по плечу

СОВЕТ ДЗЭН

Сохраняйте установку на движение вперед независимо от направления удара.

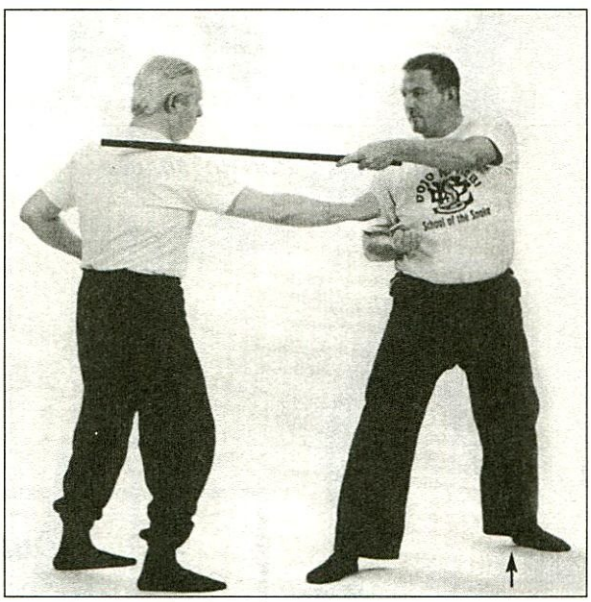
КОМБИНАЦИИ

Положение готовности



Обратный удар по голове со смещением в направлении от цели

Положение готовности



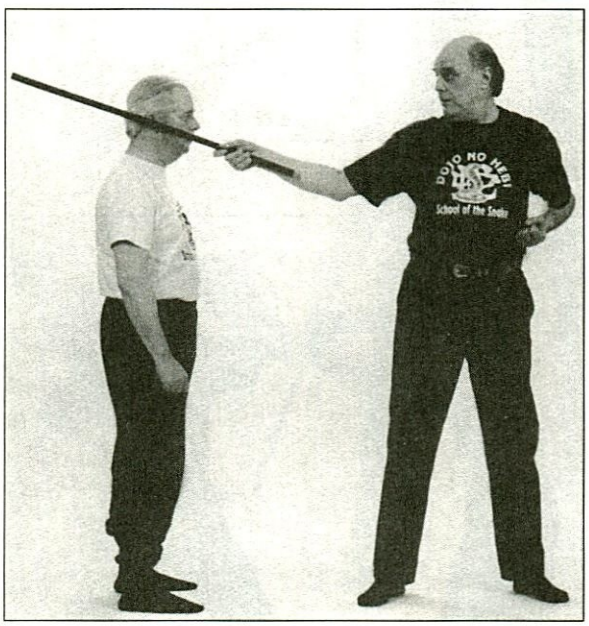
Обратный круговой удар по плечу с отходом назад

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УДАР

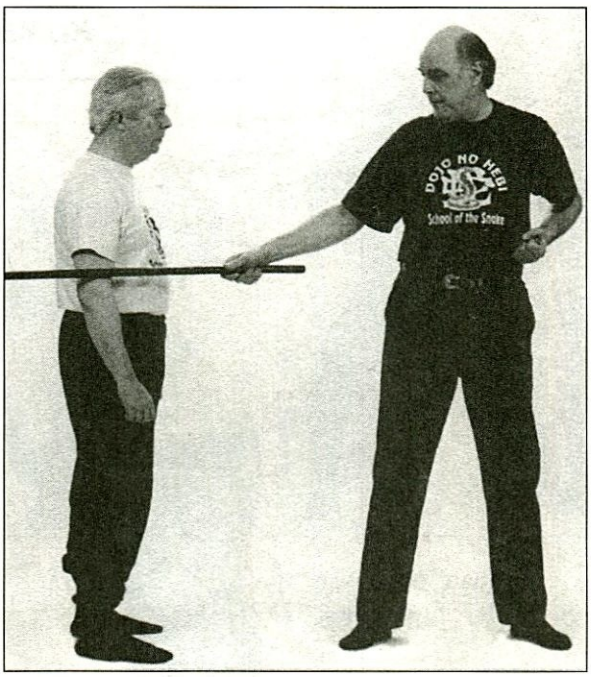
Такой удар наносят по голове, ребрам, рукам или коленям противника.

Начав отрабатывать комбинации, вы поймете преимущество проникающих ударов по сравнению со скользящими. Это преимущество станет очевидным при работе со сменой направлений для защиты от нескольких противников.

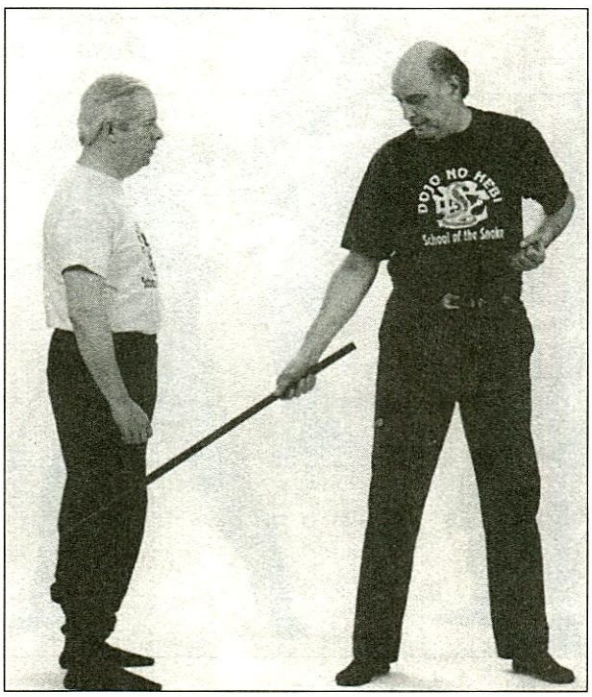
УДАРЫ



Горизонтальный удар по голове



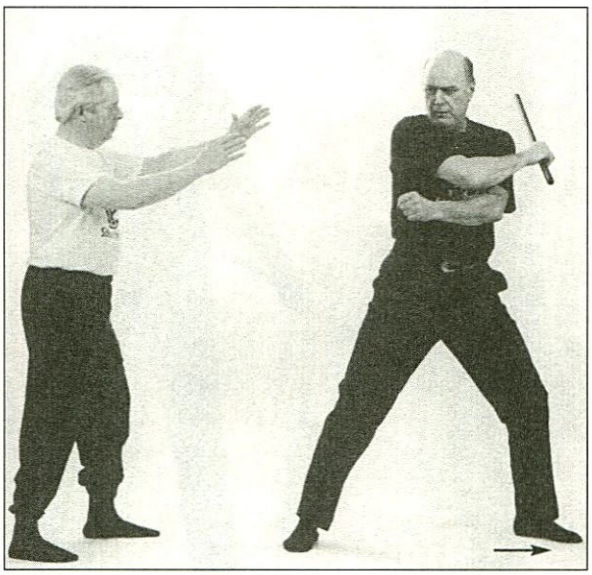
Горизонтальный удар по ребрам или по рукам



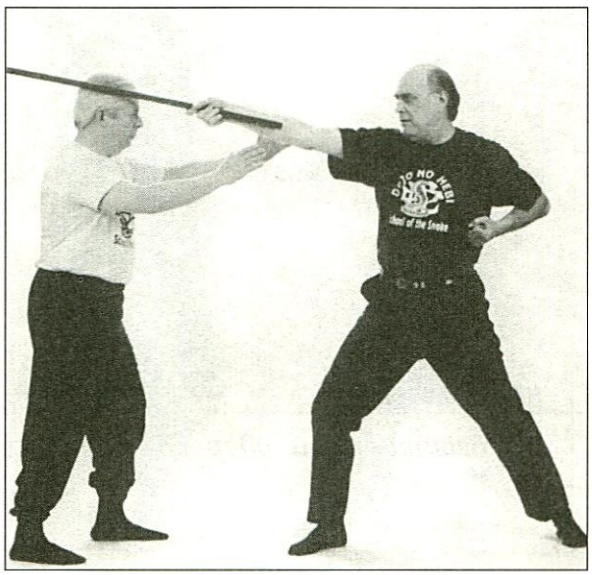
Удар по колену

КОМБИНАЦИИ

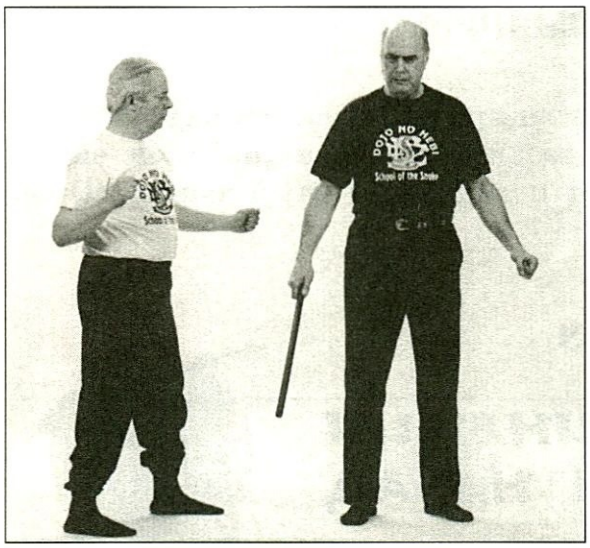
Положение готовности



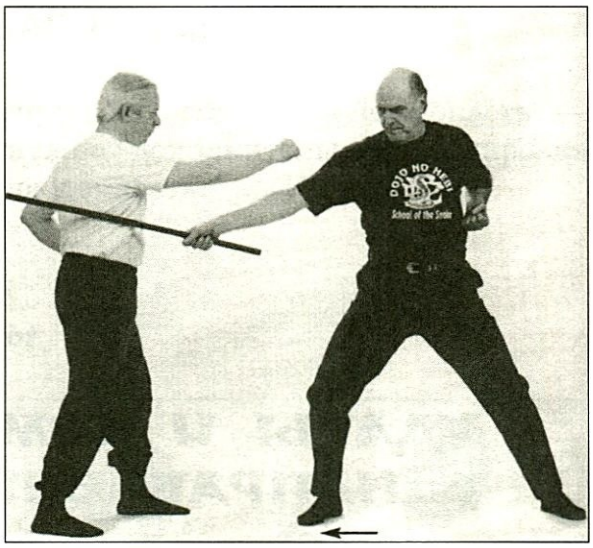
Шаг назад и подготовка к удару



Горизонтальный удар в голову с шагом вперед



Положение готовности



Горизонтальный удар по ребрам с шагом вперед

Положение готовности

Удар в колено с шагом вперед

УДАРЫ И КОМБИНАЦИИ В НАПРАВЛЕНИИ НАЗАД

Между ударами вперед-в сторону и назад не должно ощущаться разницы, и выбор направления должен определяться только положением цели. Цель для вас — это то, что вызвало необходимость контратаки, и именно она будет определять выбор удара — при условии, что вы правильно развивали свои навыки. Большую роль в их развитии играет количество времени, потраченное на отработку каждого приема самозащиты. Продолжайте отрабатывать комбинации с ударами левой, правой и двумя руками. Сохраняйте установки входа в атаку, нападения-ненападения и проникающего удара, не забывая о хорошем равновесии.

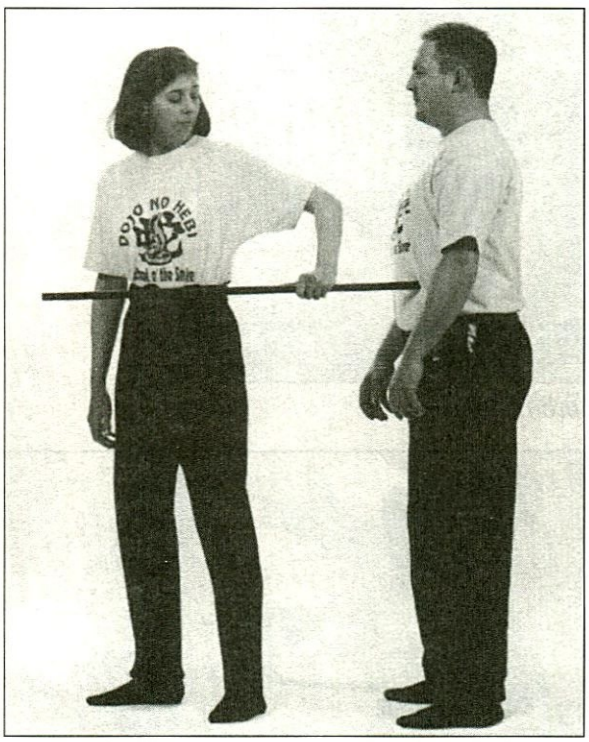
СОВЕТ ДЗЭН

Вы должны думать только об уверенном и точном поражении цели.

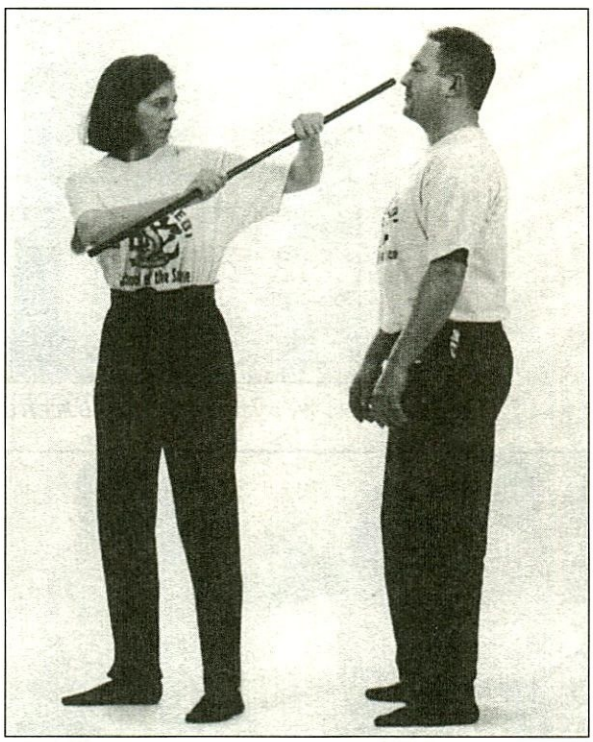
ТЫЧКОВЫЙ УДАР НАЗАД

Такой удар наносится на среднем уровне по цели, находящейся сзади. Он может быть направлен и в лицо, но туда сложно попасть — нужна дополнительная тренировка на точность.

УДАРЫ



Тычковый удар назад на среднем уровне



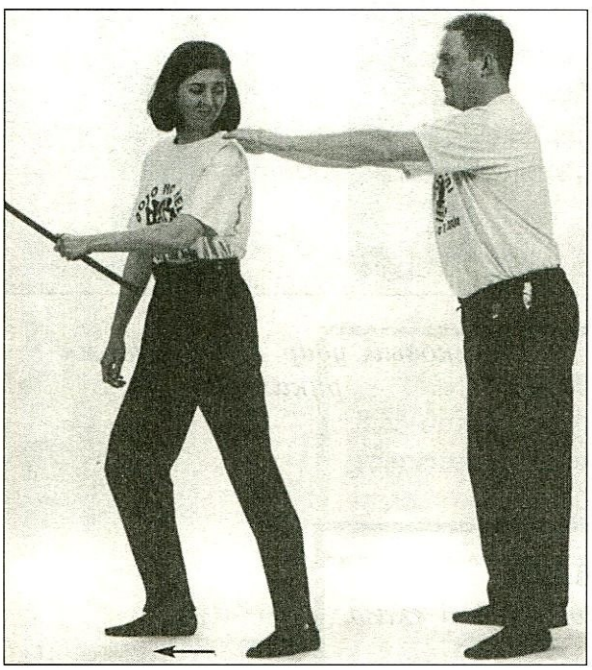
Тычковый удар в лицо двумя руками

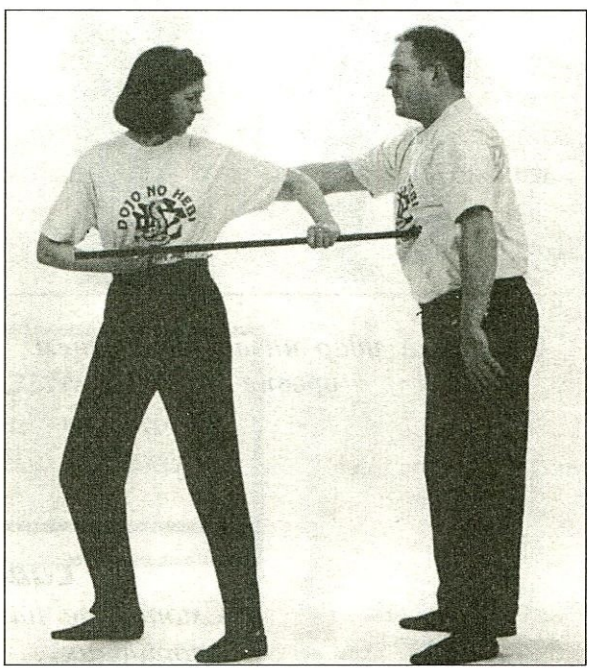
СОВЕТ ДЗЭН

Смотрите на цель, а не в глаза противнику.

КОМБИНАЦИИ

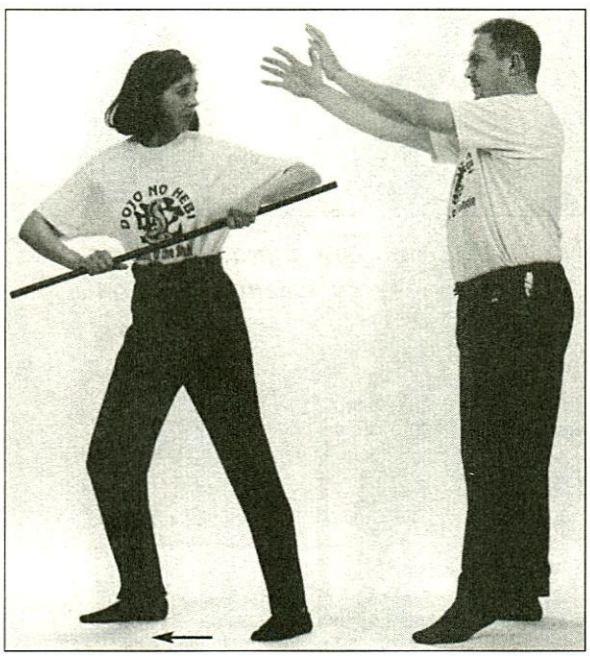
Положение готовности

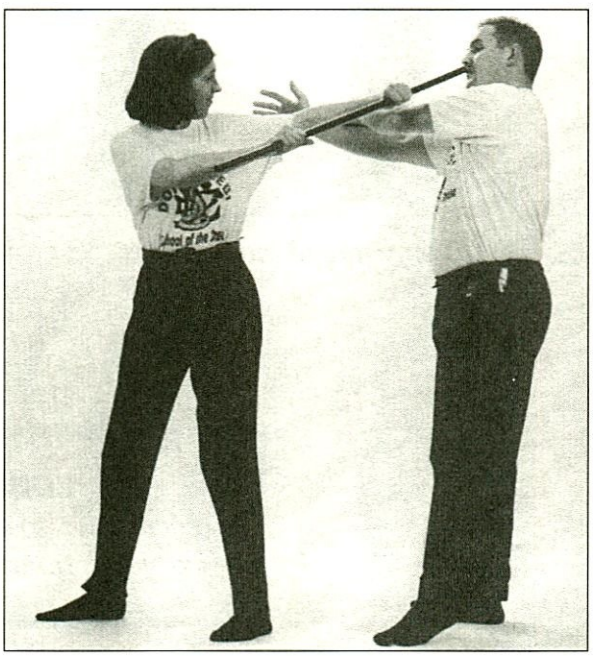




Тычковый удар назад в живот с шагом вперед

Положение готовности



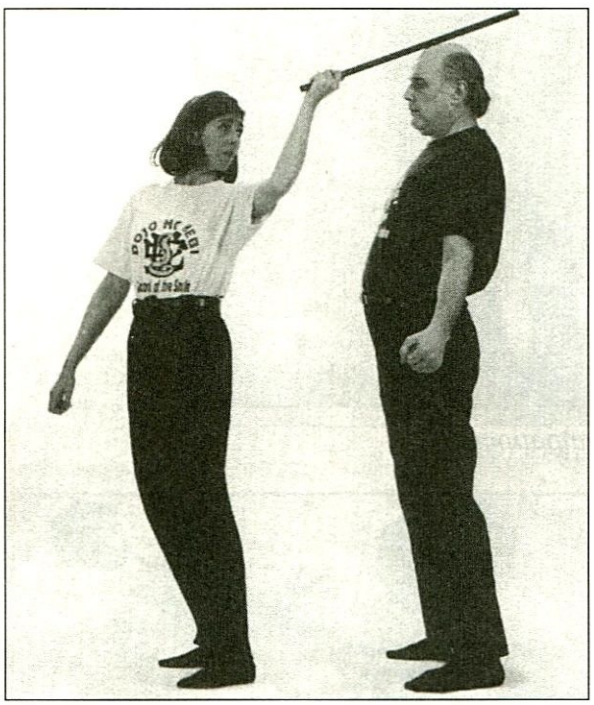


Удар двумя руками назад в лицо с шагом вперед

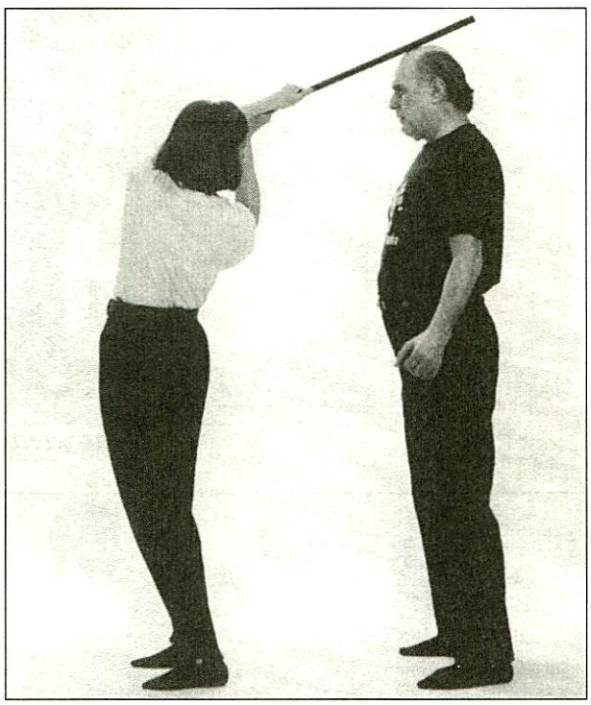
УДАР НАЗАД ПО ГОЛОВЕ

Начните с замаха как для удара из-за головы вперед, но продолжите движение по дуге назад. Удар наносится по голове или плечу противника.

УДАРЫ



Удар назад по голове



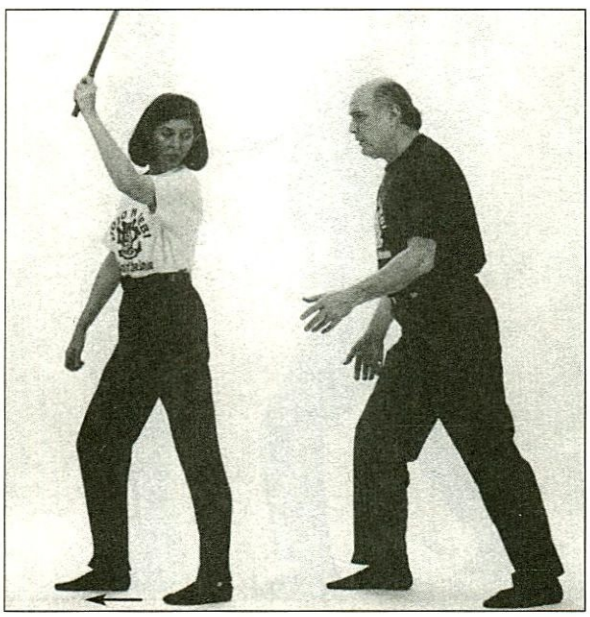
Удар двумя руками назад по голове со сменой стороны

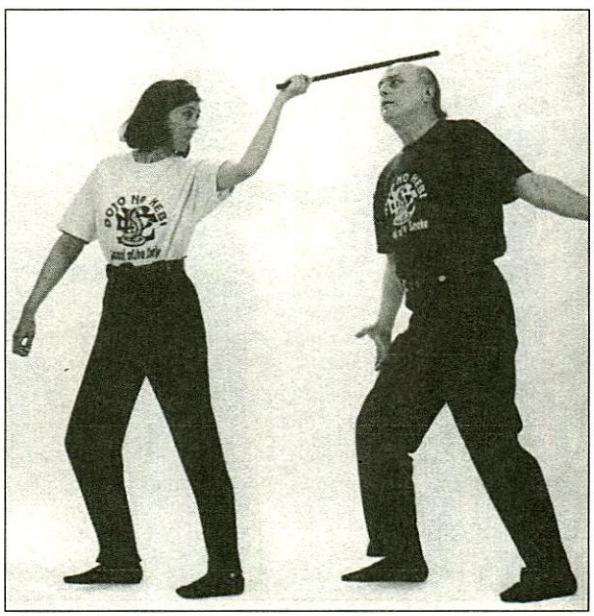
СОВЕТ ДЗЭН

Поверните голову, чтобы видеть, как удар попадает в цель.

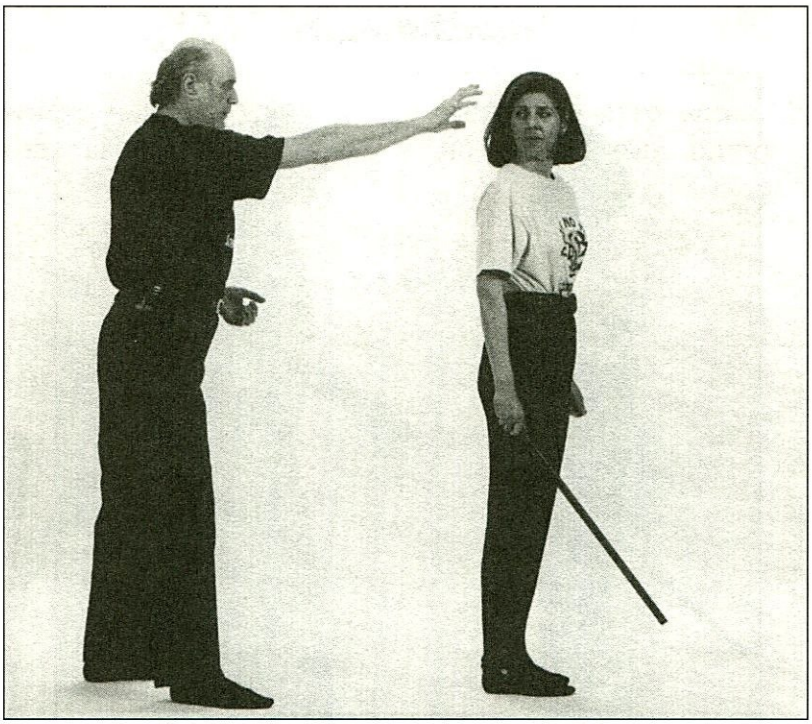
КОМБИНАЦИИ

Положение готовности

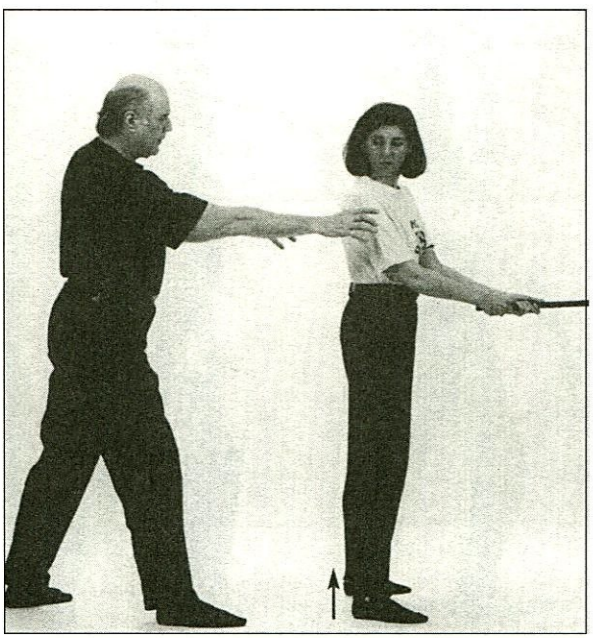


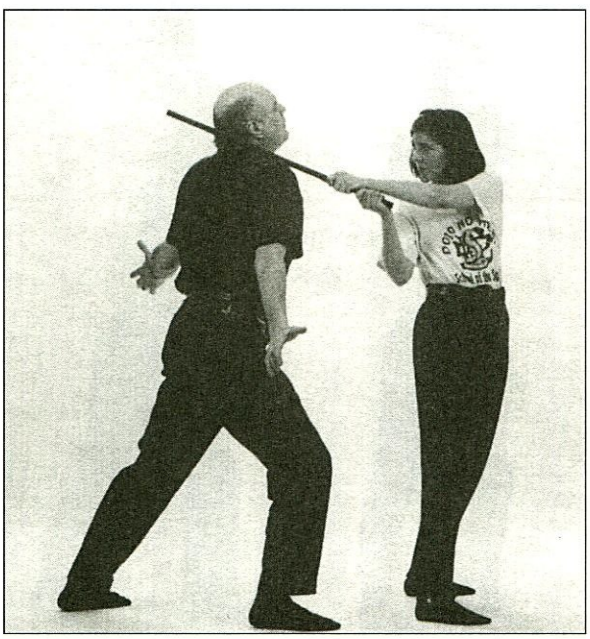


Удар назад по голове с шагом вперед



Положение готовности



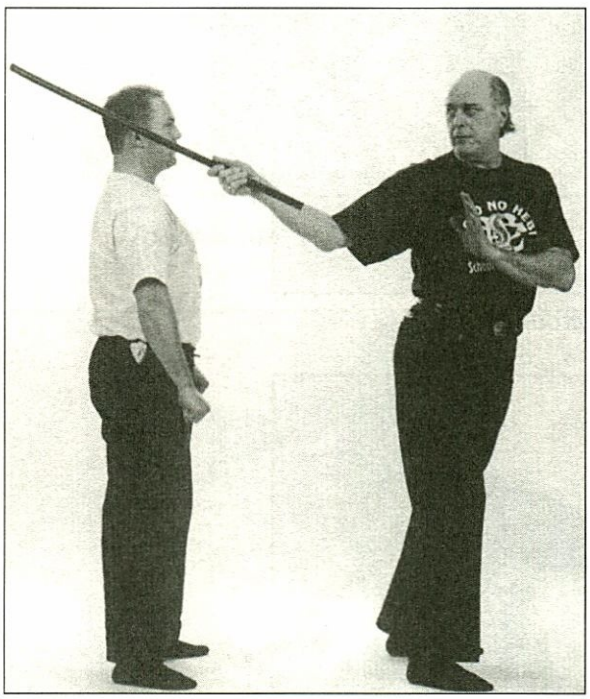


Удар назад из-за головы по плечу со смещением влево

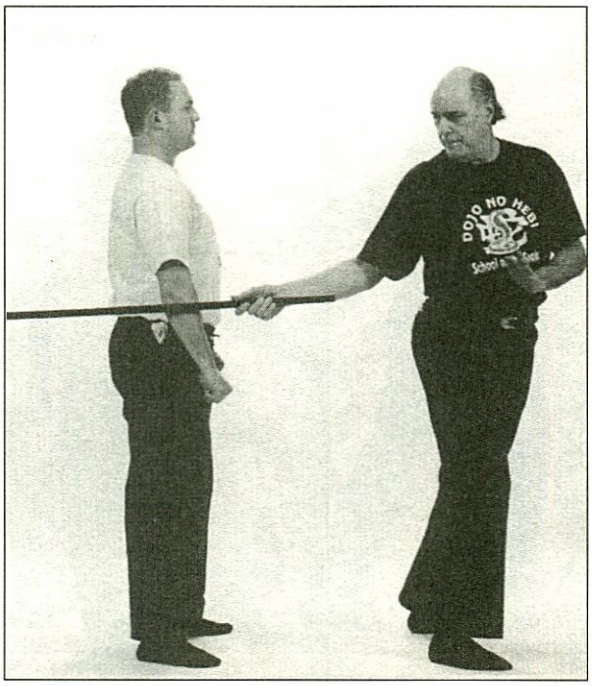
ОБРАТНЫЙ МАХОВЫЙ УДАР НАЗАД БЕЗ СМЕНЫ СТОРОНЫ

При работе правой рукой удар наносится справа по голове, рукам, ребрам или коленям противника.

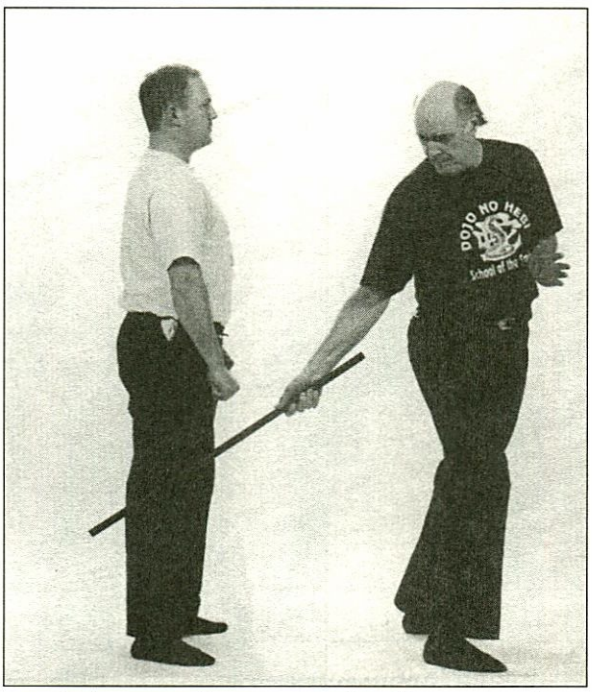
УДАРЫ



Обратный маховый удар назад по голове

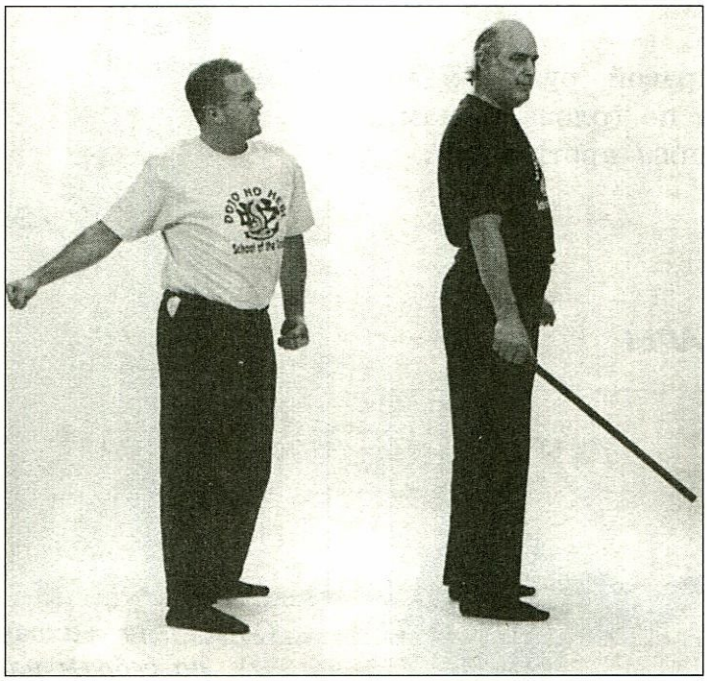


Обратный маховый удар назад по ребрам или по руке

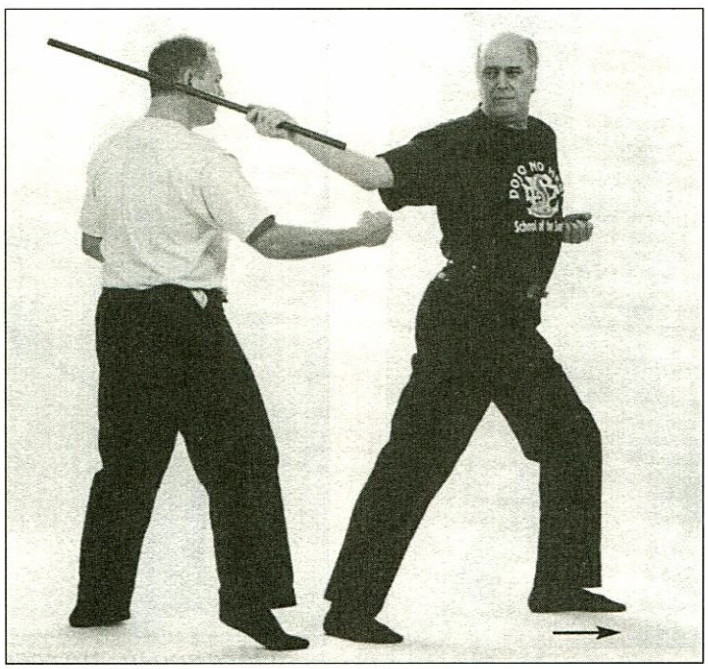


Обратный маховый удар назад по колену

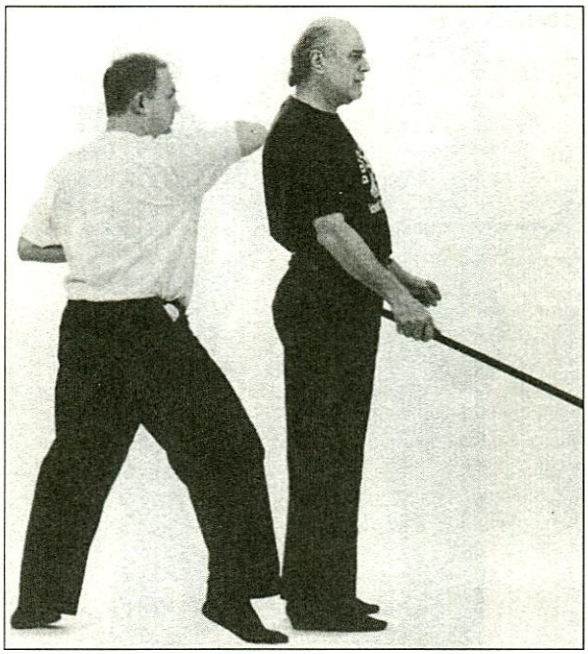
КОМБИНАЦИИ



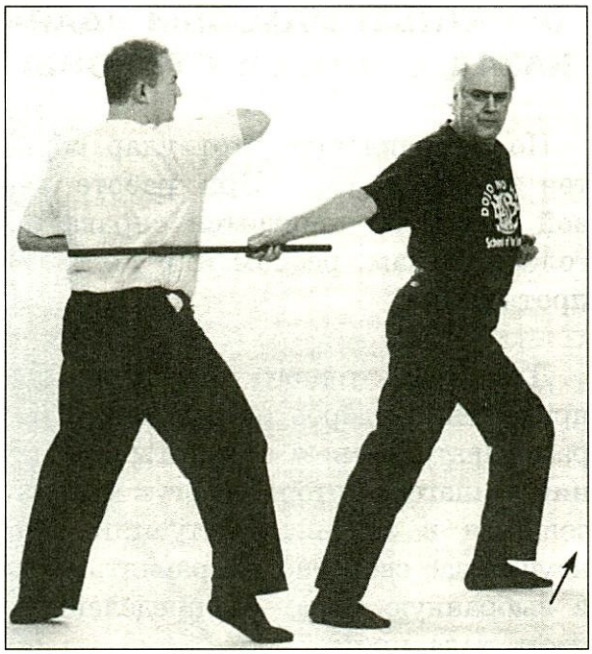
Положение готовности



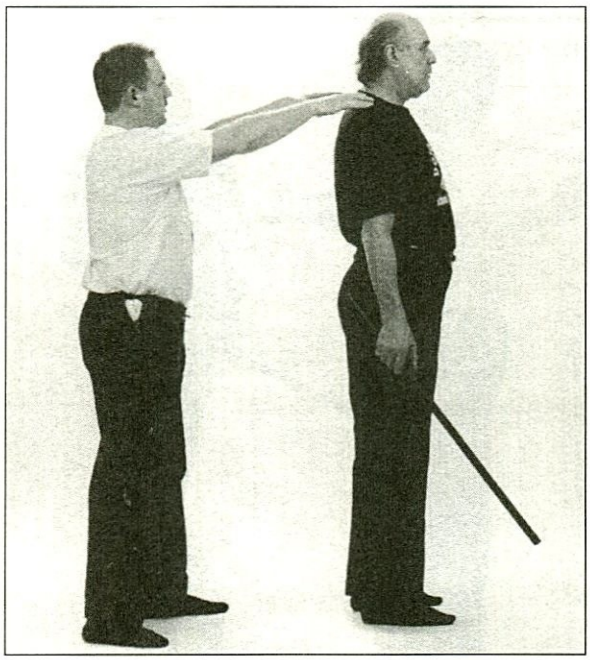
Обратный маховый удар назад по голове со смещением вперед



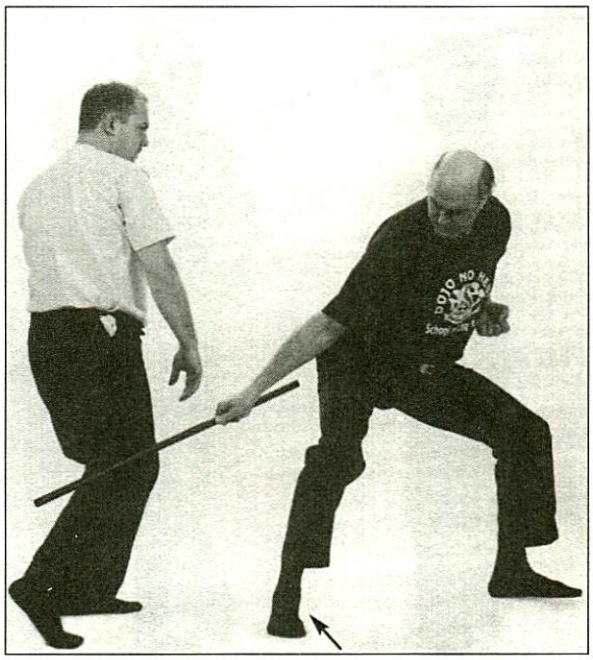
Положение готовности



Обратный маховый удар назад по ребрам со смещением вперед



Положение готовности

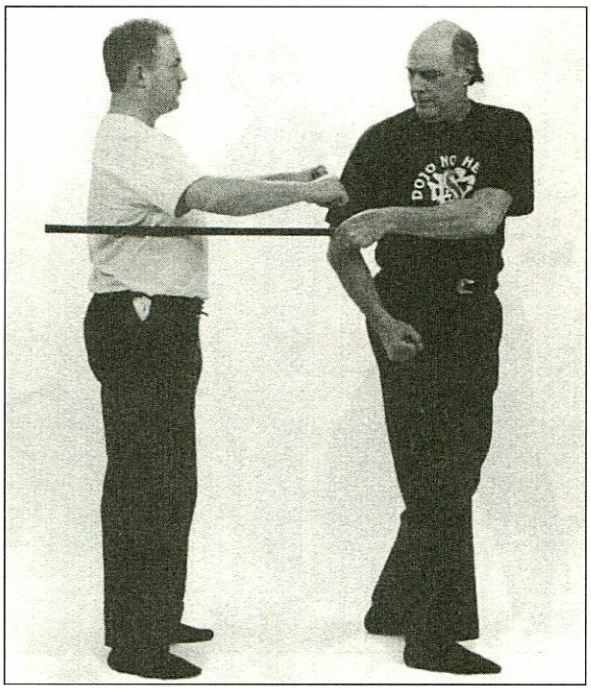


Обратный маховый удар назад по колену со смещением назад и поворотом корпуса

ОБРАТНЫЙ МАХОВЫЙ УДАР НАЗАД С ДРУГОЙ СТОРОНЫ

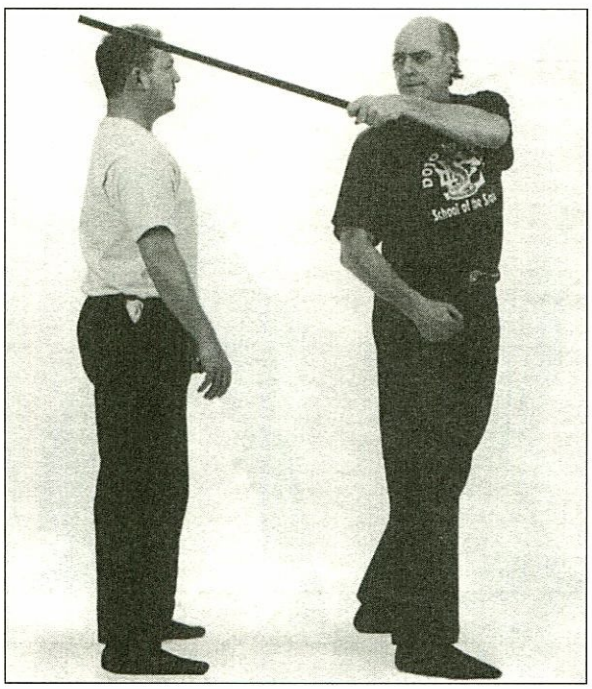
По направлению этот удар обратен предыдущему. При работе левой рукой он наносится справа по голове, рукам, ребрам или коленям противника.

Для эффективного практического применения ударов не забывайте отрабатывать разные варианты смещений и шагов, которые могут использоваться в заданной ситуации. Это научит вас свободно направлять удар в выбранную цель — определенную часть тела противника.

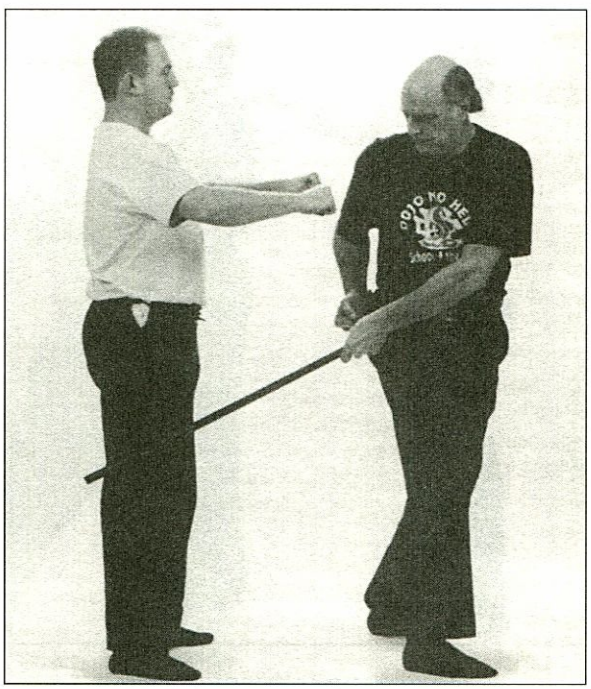


Обратный маховый удар назад по ребрам

УДАРЫ

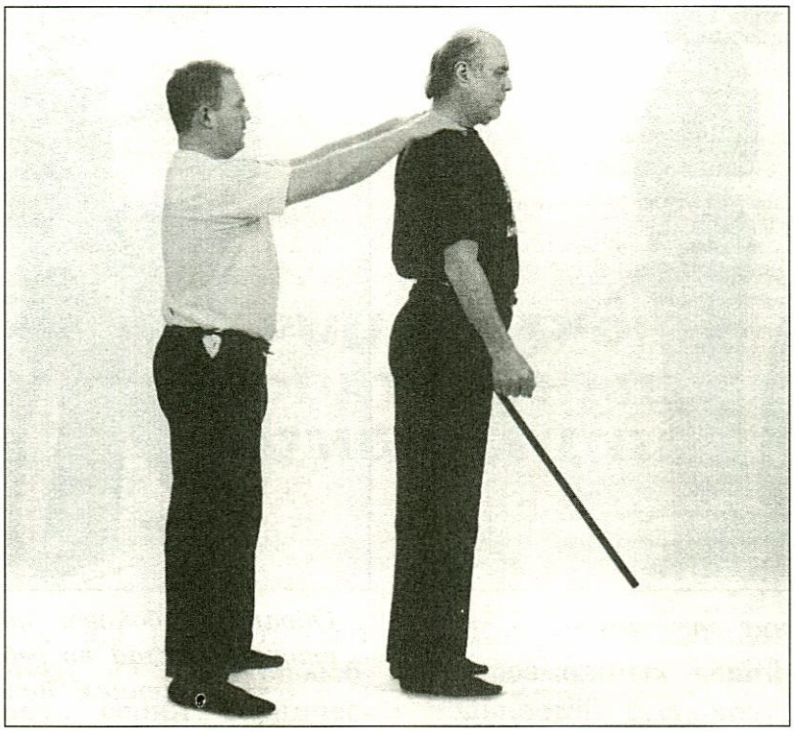


Обратный маховый удар назад по голове

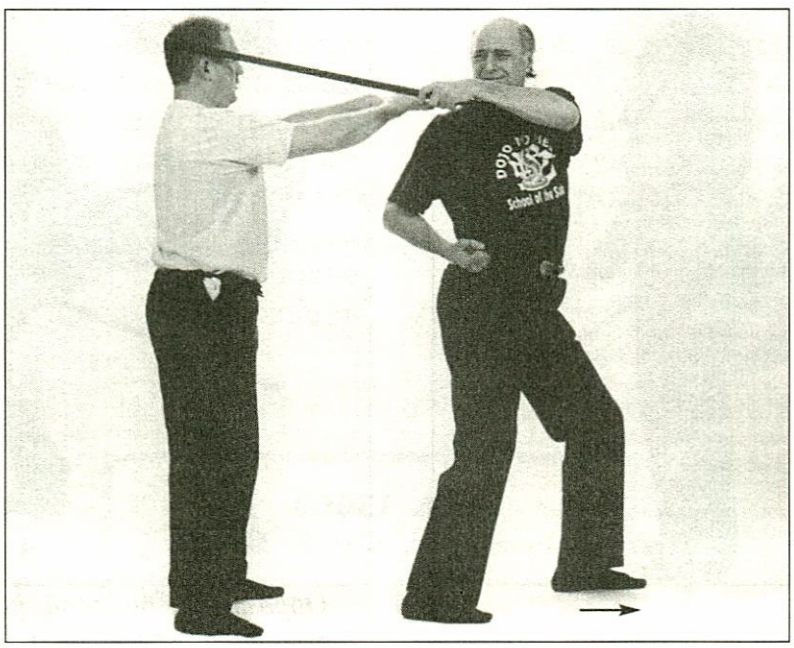


Обратный маховый удар назад по колену

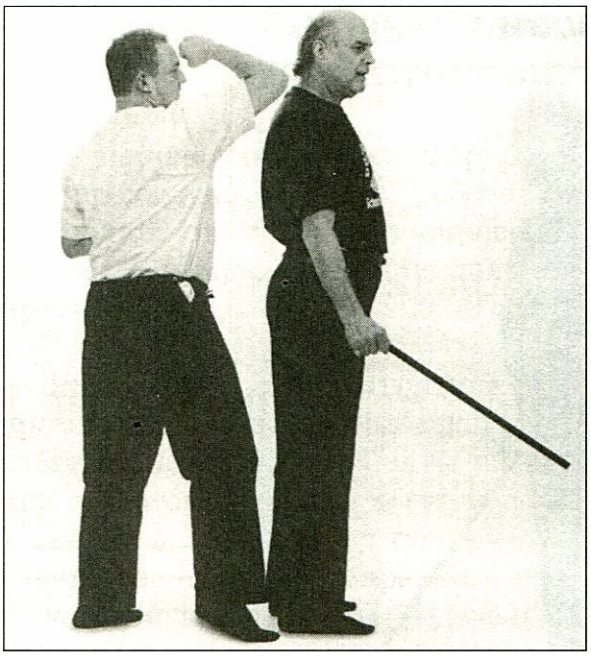
КОМБИНАЦИИ



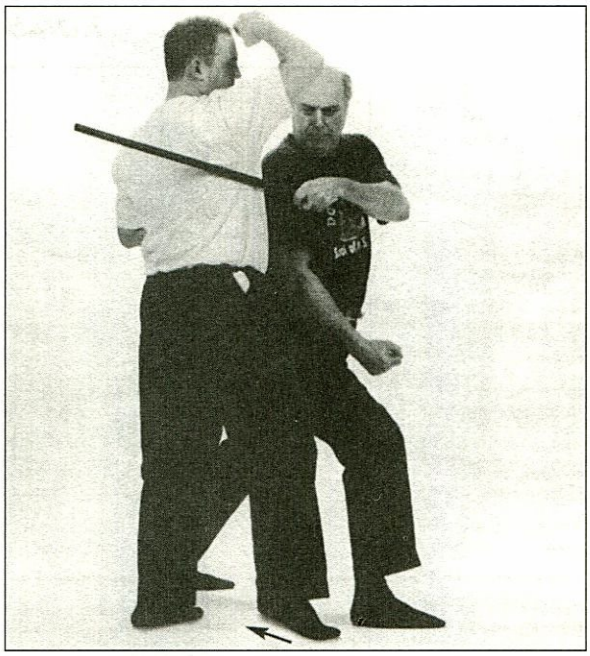
Положение готовности



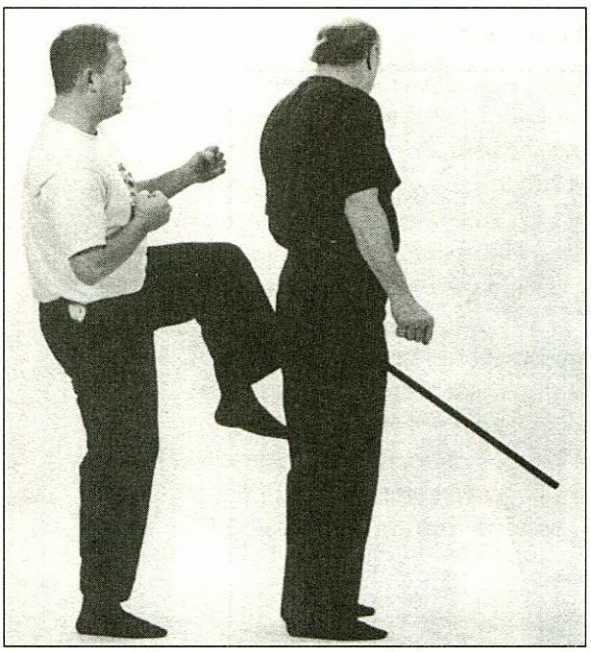
Обратный боковой удар с другой стороны назад по голове с шагом вперед



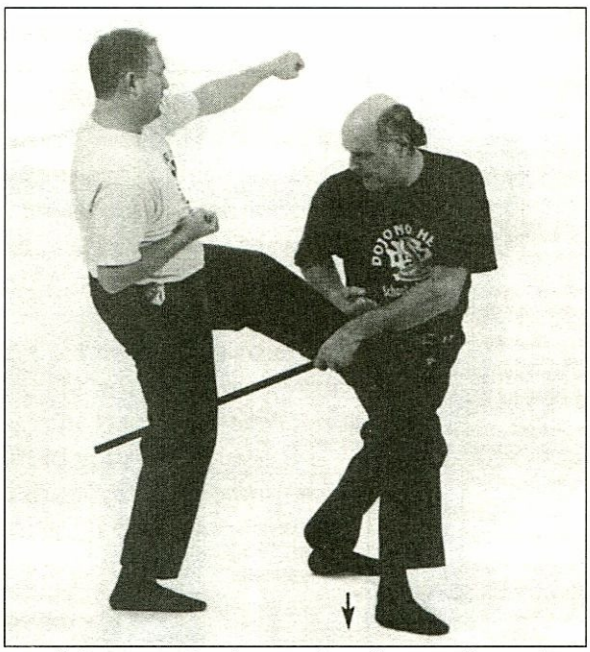
Положение готовности



Обратный боковой удар с другой стороны назад по ребрам со смещением назад



Положение готовности



Обратный боковой удар с другой стороны назад по колену со смещением вправо

СЕРИИ УДАРОВ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ КОМБИНАЦИИ

Настоящие бойцы рассчитывают в первую очередь на свою способность выполнять серии технических элементов, которые приносят победу. Они тренируются с установкой на более уверенное владение выбранным оружием и более рациональное его использование. Во многих случаях их движения выглядят красиво. Красота движения проявляется в его естественности, рациональности, легкости исполнения и является признаком правильной техники.

Как и в остальных случаях, число возможных серий и последовательностей бесконечно велико. Освоив то, что показано в этой книге, займитесь разработкой собственного стиля. Идея, поистине связанная с дзэн, — это соединение со своим оружием, понимание его возможностей и умение правильного использования их. Поговорка «Меч — душа самурая» предполагает именно такое состояние разума, которое может быть достигнуто только в результате регулярных занятий.

СОВЕТ ДЗЭН

Уходите. Всегда уходите — если возможно.

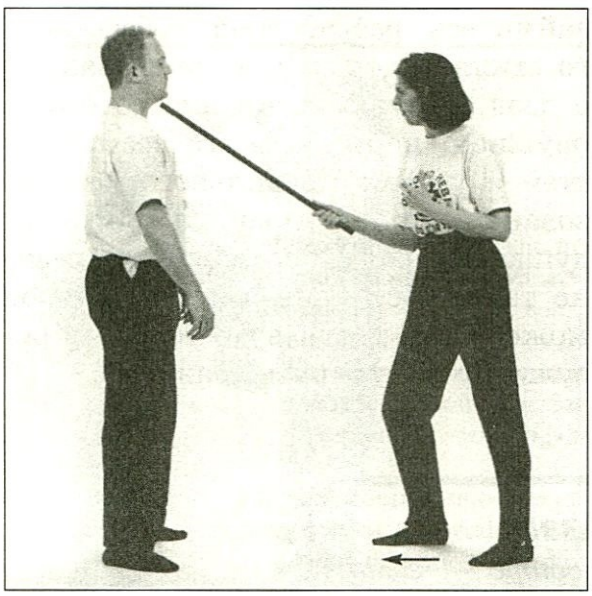
Кроме того, необходимо стремиться к плавным и непрерывным движениям, которые приведут к попаданию точно в цель. В этом практический смысл красоты движения. Установка о нападении-ненападении тоже станет понятной, когда вы поймете, как контролировать противника на основе правильного владения своим оружием.

Мы живем в обществе постоянного стресса. Для вас важно видеть то, что происходит вокруг, поскольку может случиться, что вам придется защищать себя и своих близких. Физический аспект самозащиты должен применяться как крайняя мера. Всегда проще уйти от конфликта, не обращая внимания на складывающиеся в вашу пользу условия.

Важно также понять, что в опасной ситуации надо делать только то, что обусловлено необходимостью, не теряя контроля и не избивая противников, даже если они этого заслуживают.

Ни один из знакомых вам ударов не должен рассматриваться как имеющий преимущество. Прямой тычковый удар столь же эффективен, как тычковый удар назад или удар в сторону из-за головы.

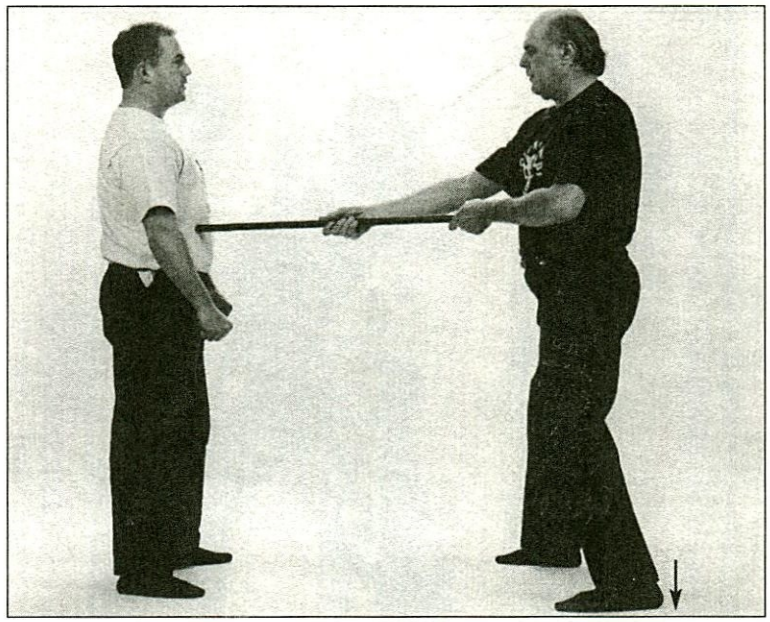
КОМБИНАЦИЯ ИЗ ДВУХ УДАРОВ № 1



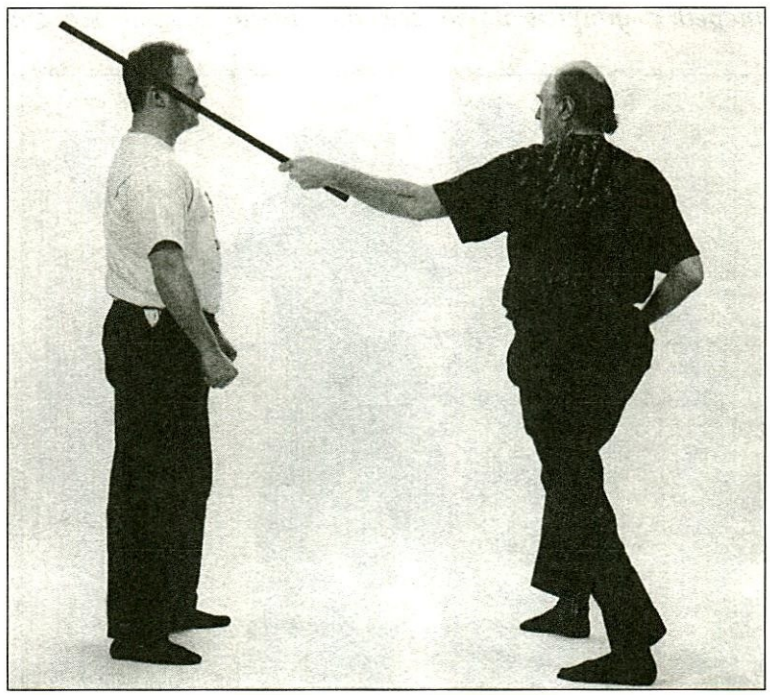
Шаг вперед с тычковым ударом вперед в горло

Замах вверх с последующим хлестким ударом вперед по голове

КОМБИНАЦИЯ ИЗ ДВУХ УДАРОВ № 2

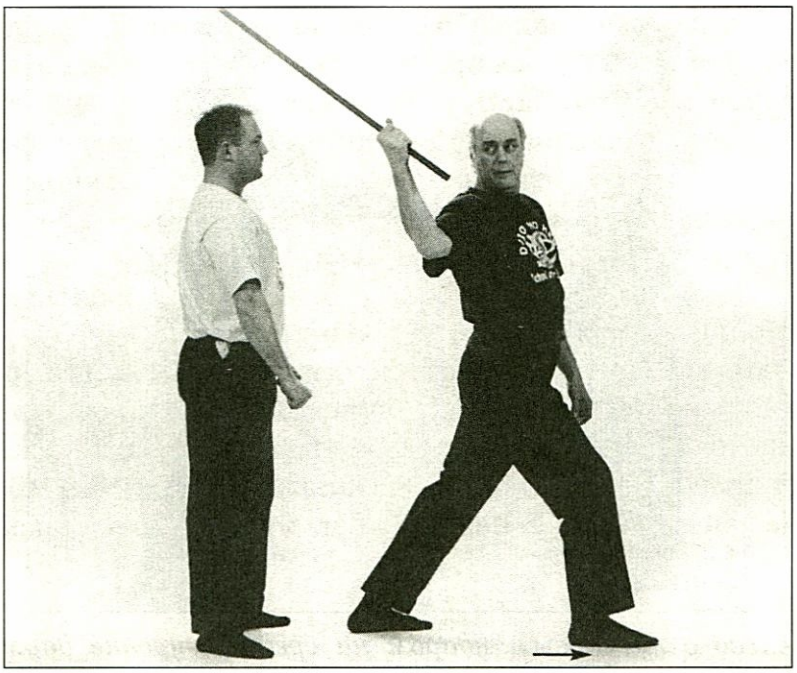


Смещение влево с тычковым ударом на среднем уровне двумя руками

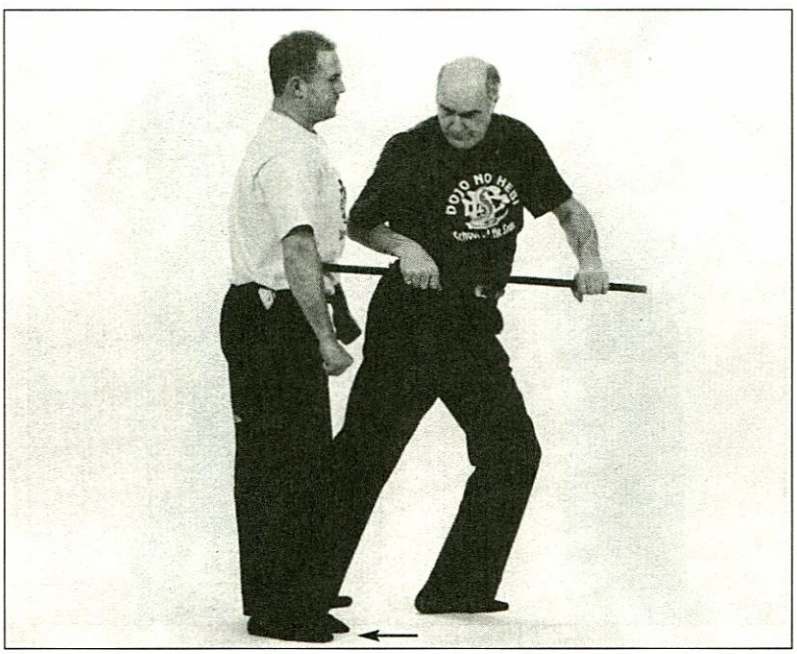


Перехват палки в левую руку
и удар вперед в направлении снаружи-внутрь

КОМБИНАЦИЯ ИЗ ДВУХ УДАРОВ № 3

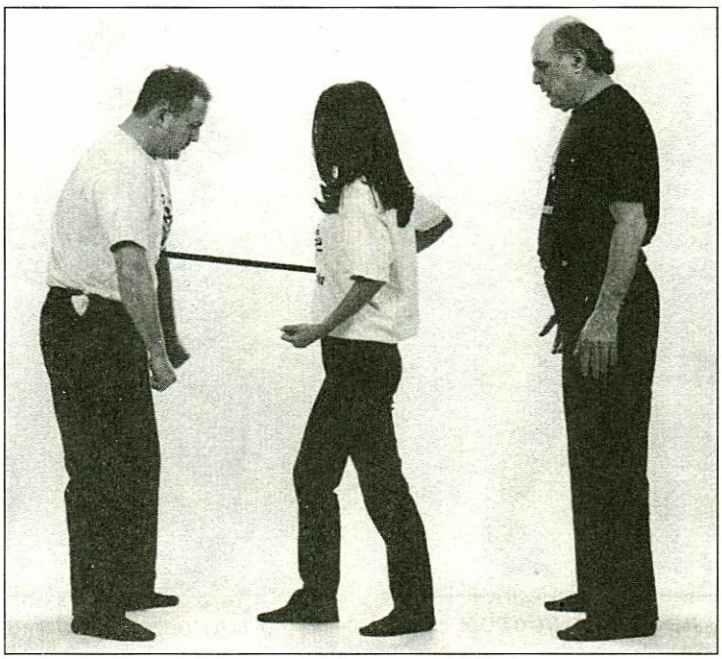


Шаг вперед с ударом из-за головы назад с той же стороны

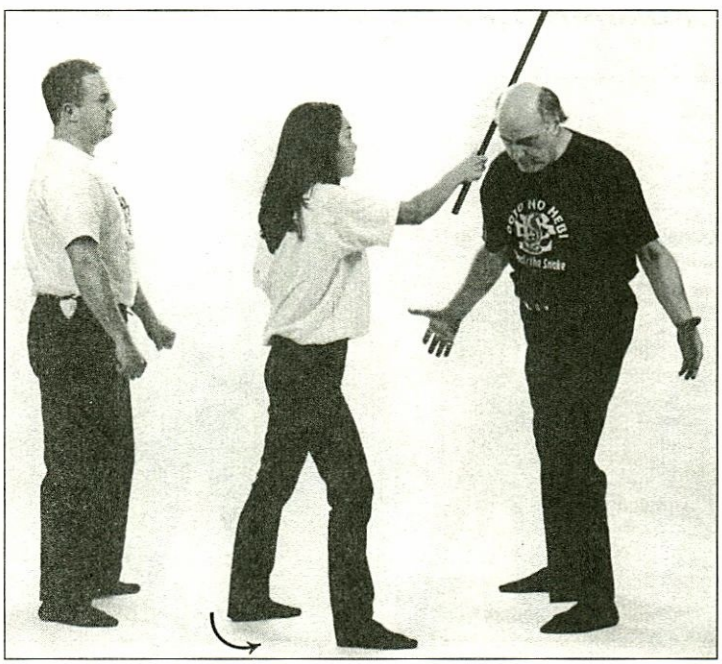


Шаг назад с тычковым ударом назад двумя руками

КОМБИНАЦИЯ ИЗ ДВУХ УДАРОВ № 4

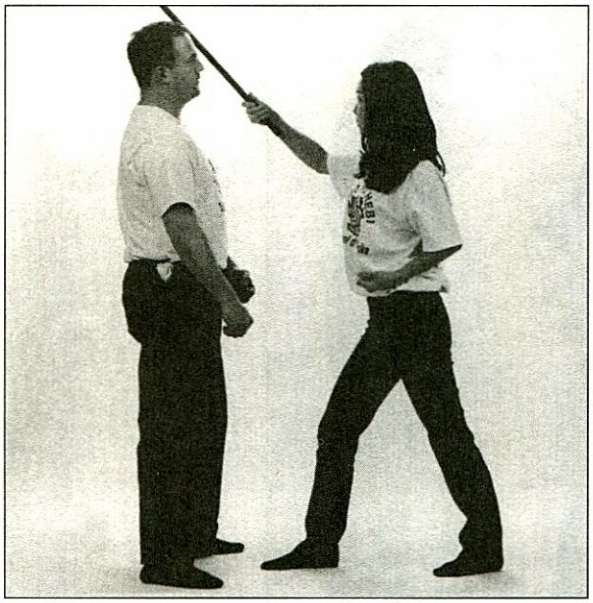


Шаг вперед с прямым тычковым ударом в живот



Разворот на 180° назад с обратным ударом вперед по голове

КОМБИНАЦИЯ ИЗ ДВУХ УДАРОВ № 5



Шаг вперед с прямым ударом по голове

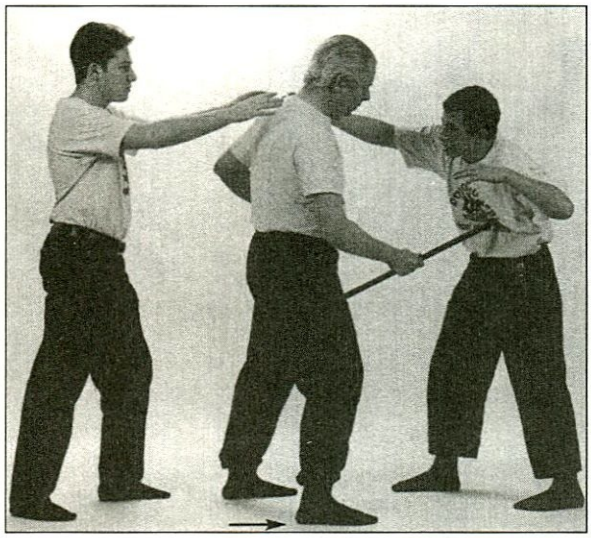
Тычковый удар вперед двумя руками

КОМБИНАЦИЯ ИЗ ДВУХ УДАРОВ № 6

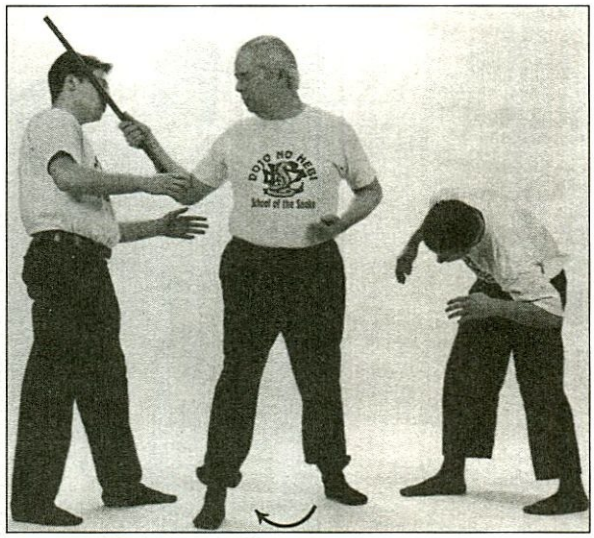
Шаг вперед с тычковым ударом двумя руками в грудь

Шаг вперед с тычковым ударом двумя руками в живот

КОМБИНАЦИЯ ИЗ ТРЕХ УДАРОВ № 1



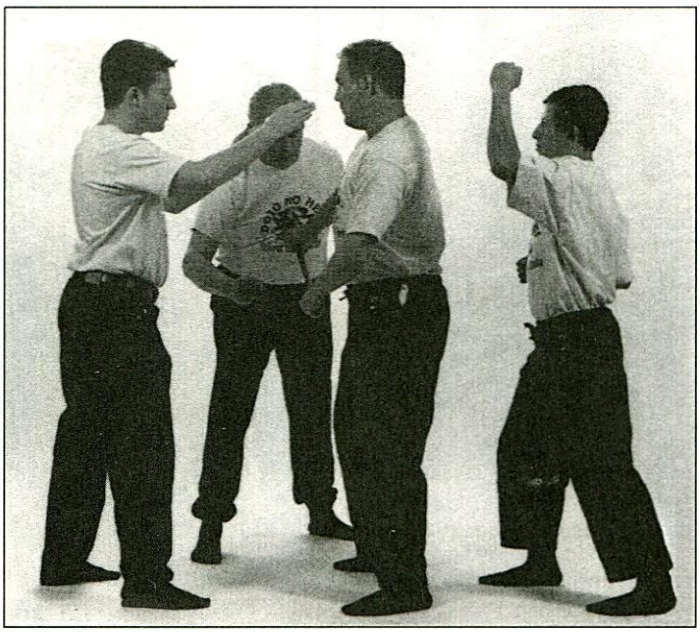
Шаг вперед с тычковым ударом вперед



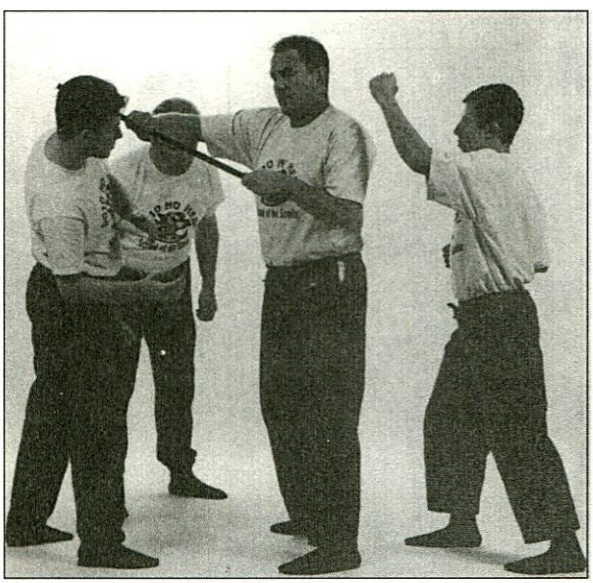
Разворот вправо с ударом назад по голове

Смещение влево с прямым ударом по голове

КОМБИНАЦИЯ ИЗ ТРЕХ УДАРОВ № 2



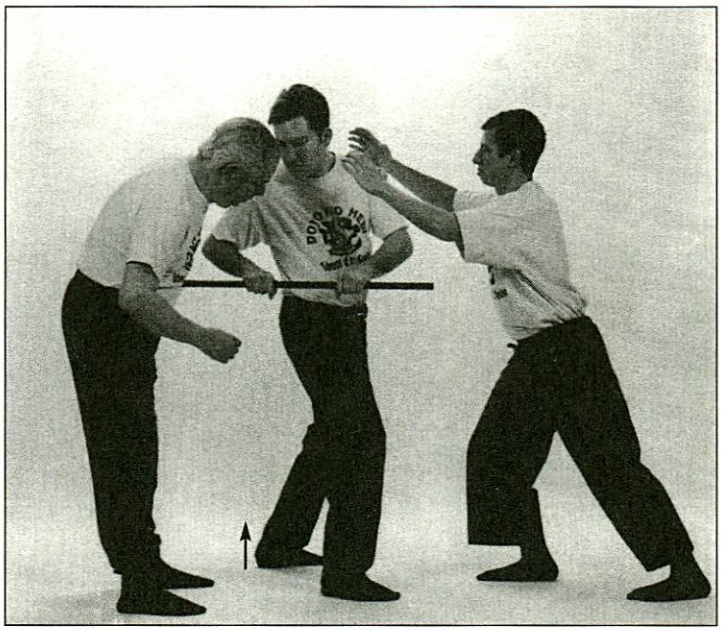
Тычковый удар двумя руками вправо



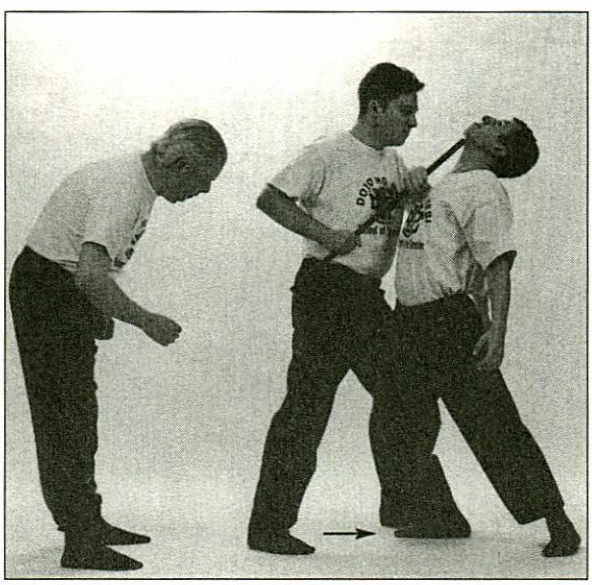
Удар вперед снаружи-внутрь широким хватом двумя руками

Тычковый удар назад широким хватом двумя руками

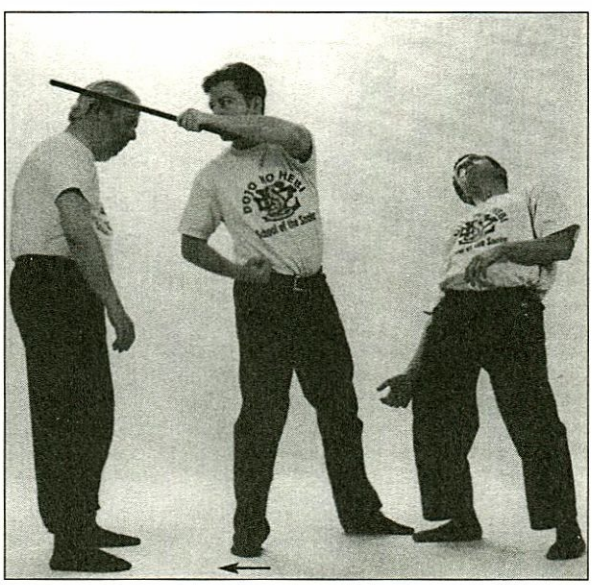
КОМБИНАЦИЯ ИЗ ТРЕХ УДАРОВ № 3



Смещение влево с тычковым ударом двумя руками назад

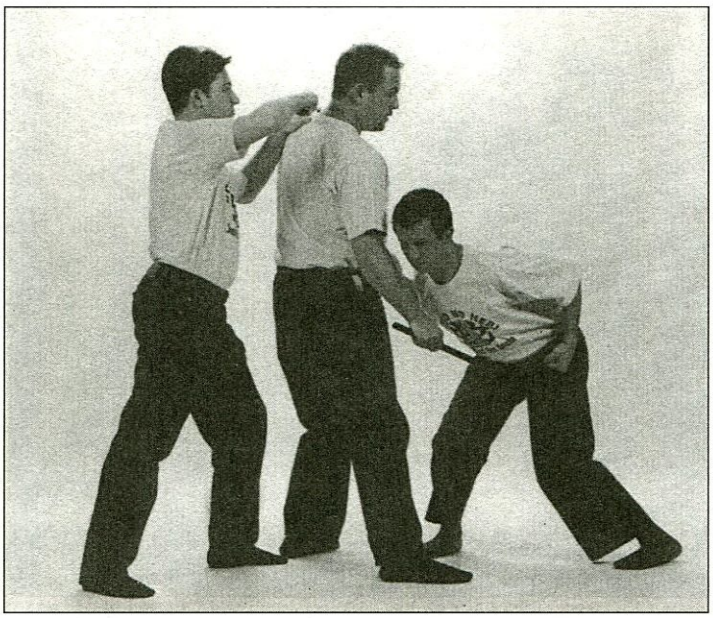


Шаг вперед с тычковым ударом двумя руками вперед

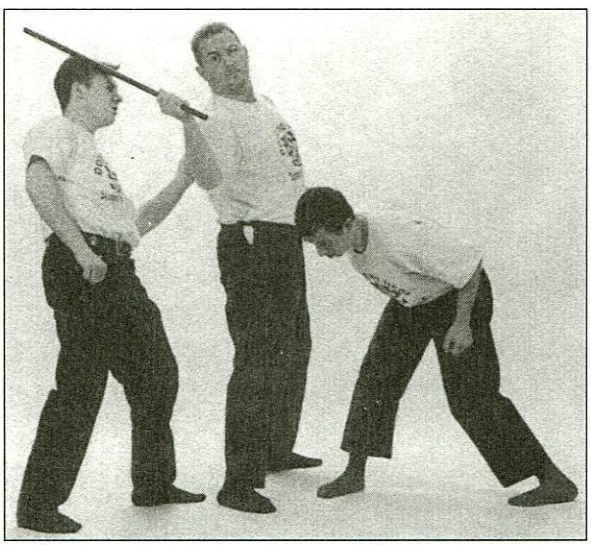


Шаг назад с обратным ударом назад через плечо

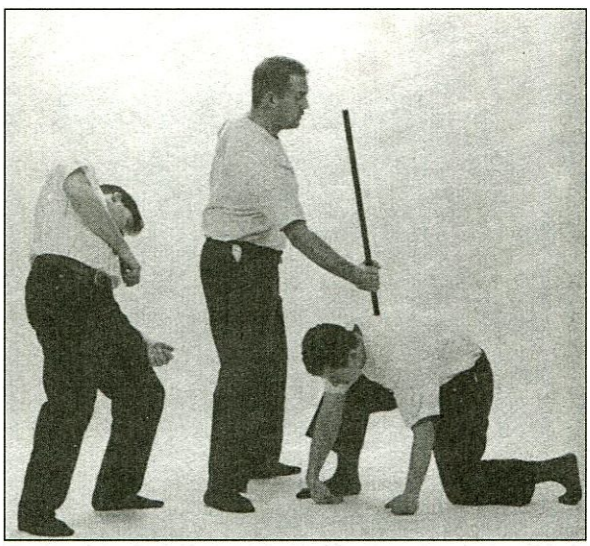
КОМБИНАЦИЯ ИЗ ТРЕХ УДАРОВ № 4



Шаг вперед с ударом вперед снизу вверх в пах



Шаг назад с ударом назад по голове

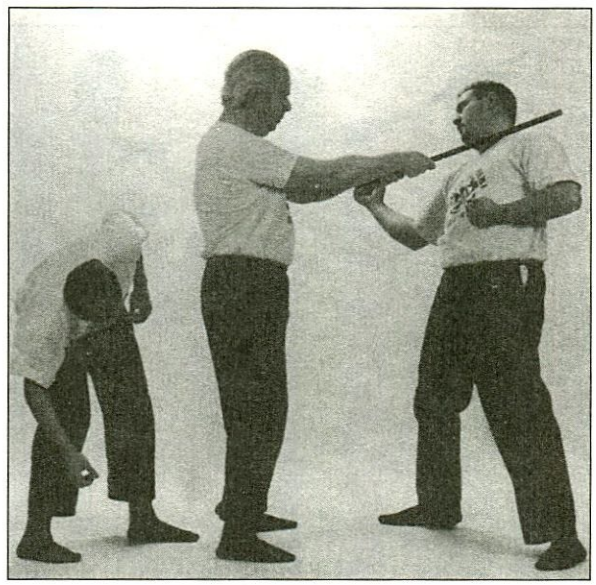


Тычковый удар вперед сверху вниз

КОМБИНАЦИЯ ИЗ ТРЕХ УДАРОВ № 5

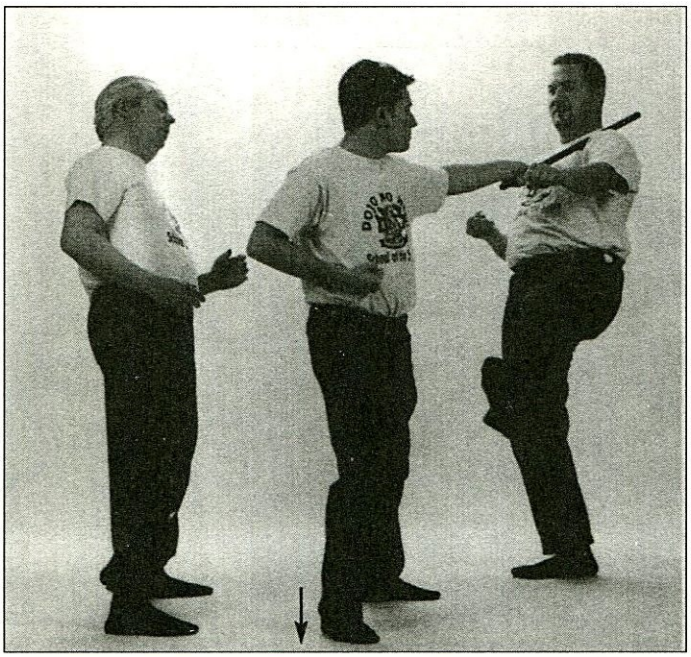
Шаг назад с маховым ударом с другой стороны

Шаг вперед с прямым ударом изнутри-наружу



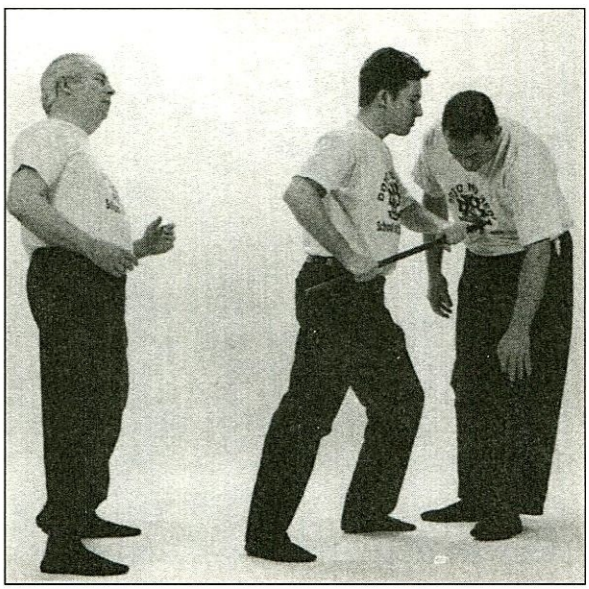
Удар вперед двумя руками по голове

КОМБИНАЦИЯ ИЗ ТРЕХ УДАРОВ № 6



Смещение вправо с обратным ударом по левому плечу

Маховый обратный удар назад той же рукой



Тычковый удар вперед в живот двумя руками

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ЧЕТЫРЕХ, ПЯТИ И БОЛЕЕ КОМБИНАЦИЙ

Теперь вам необходимо определить последовательности, которые будут особенно удобны именно для вас. Взяв любую из рассмотренных здесь последовательностей комбинаций, добавьте к ней еще один элемент по своему выбору. Это поможет вам в наработке «своей» техники и даст возможность использовать свое воображение в сочетании с дальнейшим совершенствованием навыков.

> **СОВЕТ ДЗЭН**
>
> *Для нейтрализации одного противника вам хватит двух или трех ударов при условии правильной установки и решительных намерений.*

БЛОКИРОВКА. ОТВОДЯЩИЕ, А НЕ ЖЕСТКИЕ БЛОКИ

Отводящие блоки применяются при защите от многих типов атак, но их не надо рассматривать как обязательный элемент. Поэтому данная глава помещена после глав об атаках и комбинациях. Вы должны знать и повторять блоки, но не должны рассчитывать на них как на основное средство защиты. Нападение противника необходимо останавливать комбинацией ударов вперед, вбок и назад.

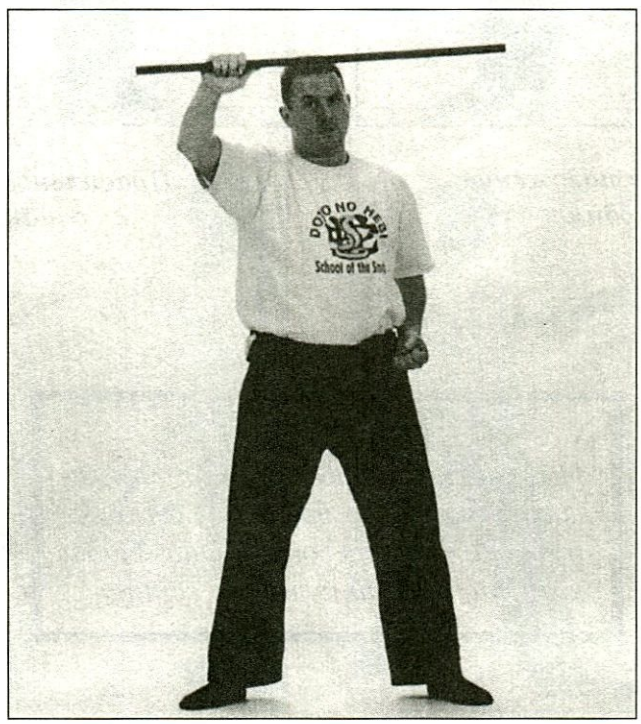
Отводящие блоки позволят вам быстро войти в атаку и применить защитные действия с большей эффективностью. В отличие от отводящих жесткие блоки обусловлены задачей применения. Выполняя жесткий блок, вы используете силу против силы, и тогда для преодоления сопротивления противника будет нужна или большая сила, или очень сложная техника, что создаст ненужные проблемы. Используя отводящий блок, вы экономите энергию и проводите контратаку, не встретив сопротивления. Этот тонкий момент надо понять, если вы хотите, чтобы ваши действия были эффективными. При правильном исполнении защитное действие состоит из отводящего блока и контрудара, выполняемых единым движением. Освоив отводящие блоки, старайтесь применять их, выполняя все уже знакомые приемы.

ТРИ ХАРАКТЕРНЫХ ОТВОДЯЩИХ БЛОКА

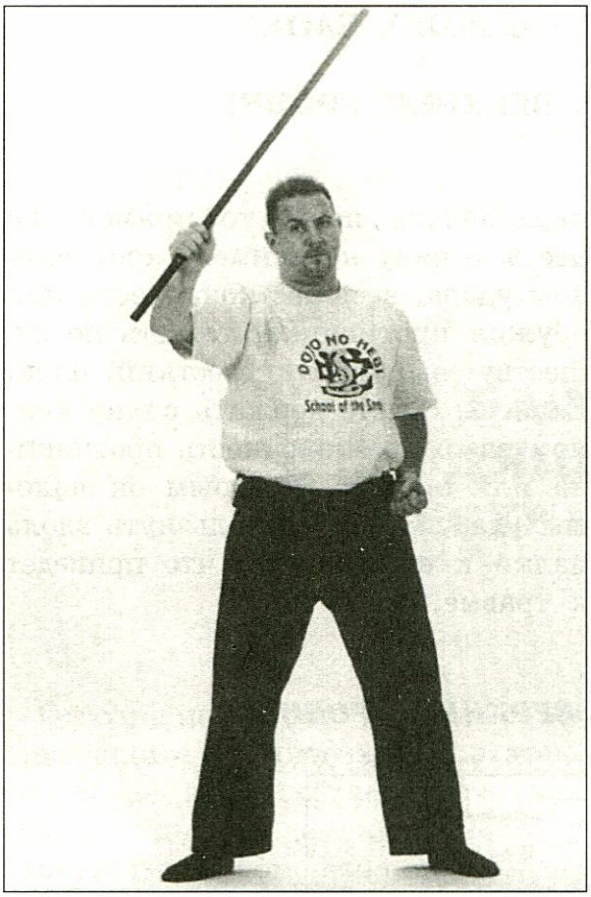
ОТВОДЯЩИЕ БЛОКИ НА ВЕРХНЕМ УРОВНЕ

Отводящие блоки на верхнем уровне предназначены для защиты от ударов в голову и верхнюю часть корпуса. Обратите внимание на угол наклона палки — ее конец должен смотреть вниз. При этом то, чем наносится удар противника, обязательно соскользнет вниз и в сторону, давая вам возможность нанести ответный удар. Если вы будете держать палку без наклона — параллельно полу, то примете на нее всю силу наносимого противником удара, весь вес конечности или оружия противника, то есть по существу выполните жесткий блок. Если вы будете держать палку концом вверх, то конечность противника или оружие, которым он наносит удар, может соскользнуть вдоль палки к вашей руке, что приведет к травме.

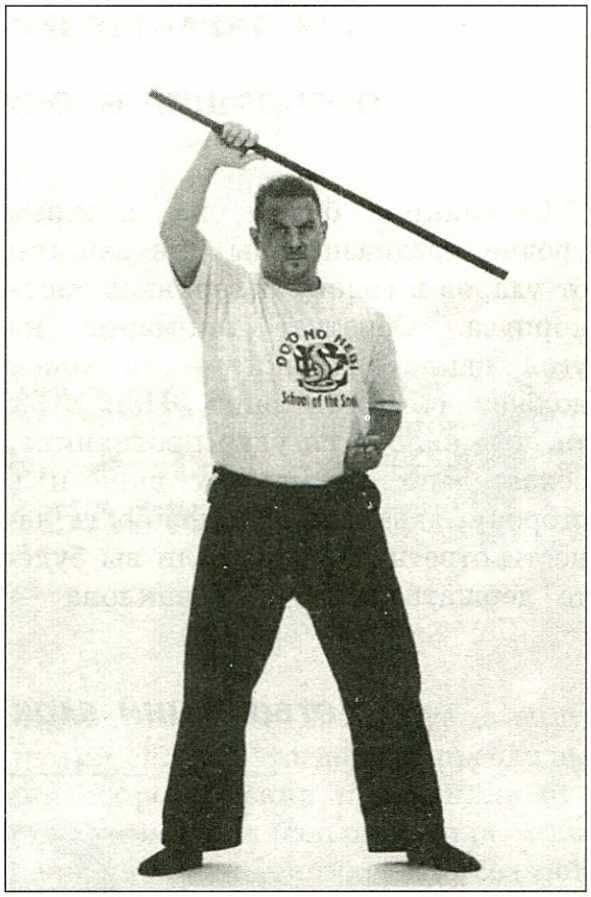
ОТВОДЯЩИЙ БЛОК НА ВЕРХНЕМ УРОВНЕ



Неправильное положение без наклона



Неправильное положение, конец поднят

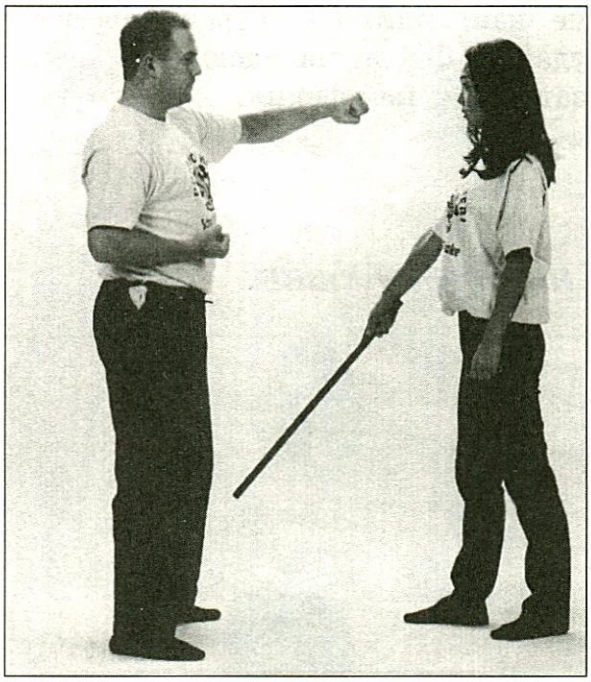


Правильное положение с наклоном

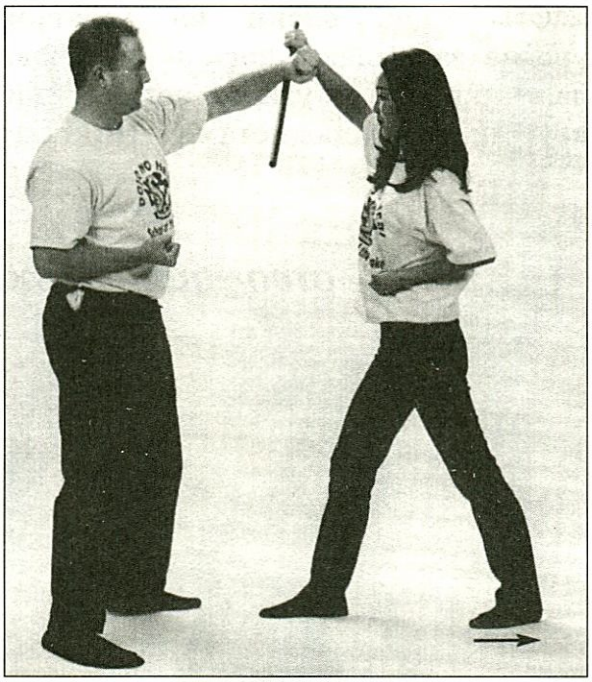
СОВЕТ ДЗЭН

Используйте отводящие, а не жесткие блоки. Со временем вы будете использовать отводящие блоки как часть атакующей серии.

ОТВОДЯЩИЕ БЛОКИ НА ВЕРХНЕМ УРОВНЕ ОТ РАЗНЫХ АТАК

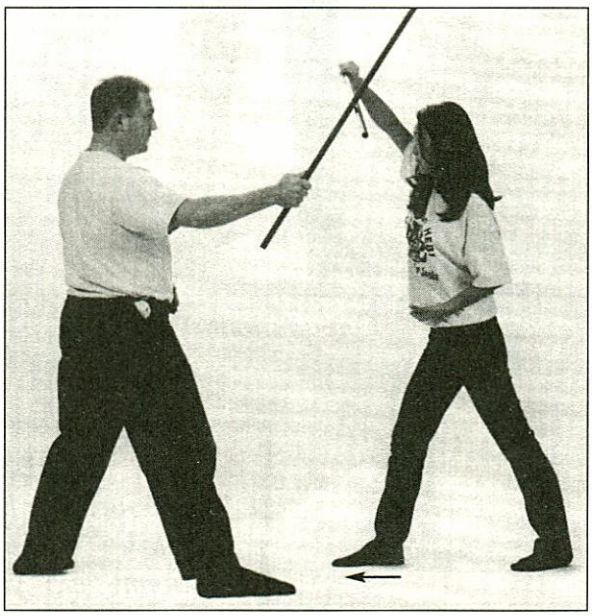


Положение готовности



Отводящий блок с шагом назад от удара противника кулаком

Положение готовности



Отводящий блок с шагом вперед

ОТВОДЯЩИЕ БЛОКИ НА НИЖНЕМ УРОВНЕ

Отводящие блоки на нижнем уровне защищают ноги и нижнюю часть живота от ударов ногами или какими-либо предметами. Никогда не наклоняйтесь вперед навстречу удару. Дайте нападающему показать свои намерения.

ОТВОДЯЩИЙ БЛОК НА НИЖНЕМ УРОВНЕ

Неправильно

Правильно

СОВЕТ ДЗЭН

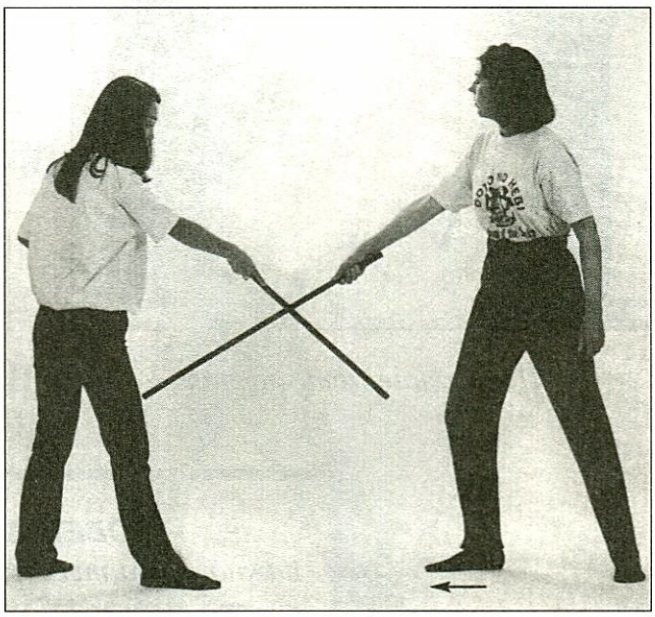
Применяя отводящий блок на нижнем уровне, вы должны выполнять его уверенно, как любое другое техническое действие.

ОТВОДЯЩИЕ БЛОКИ НА НИЖНЕМ УРОВНЕ ОТ РАЗНЫХ АТАК

Положение готовности

Отводящий блок с шагом назад от удара ногой

Положение готовности

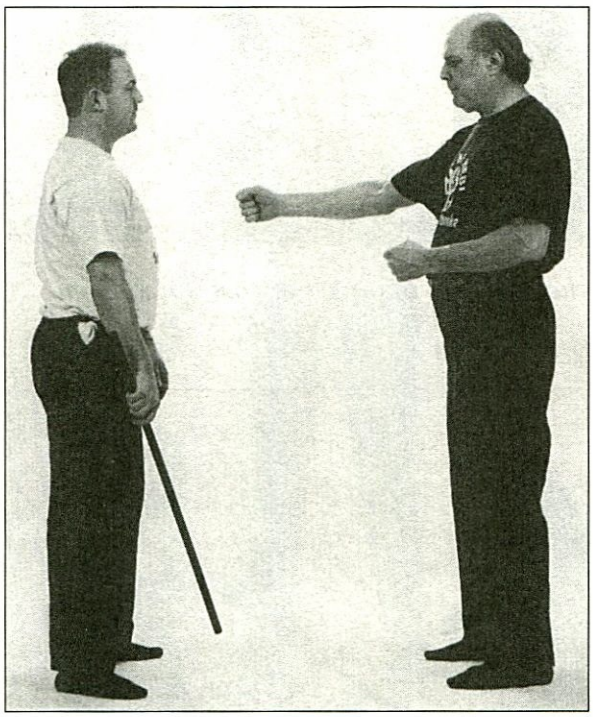


Отводящий блок с шагом вперед от удара палкой

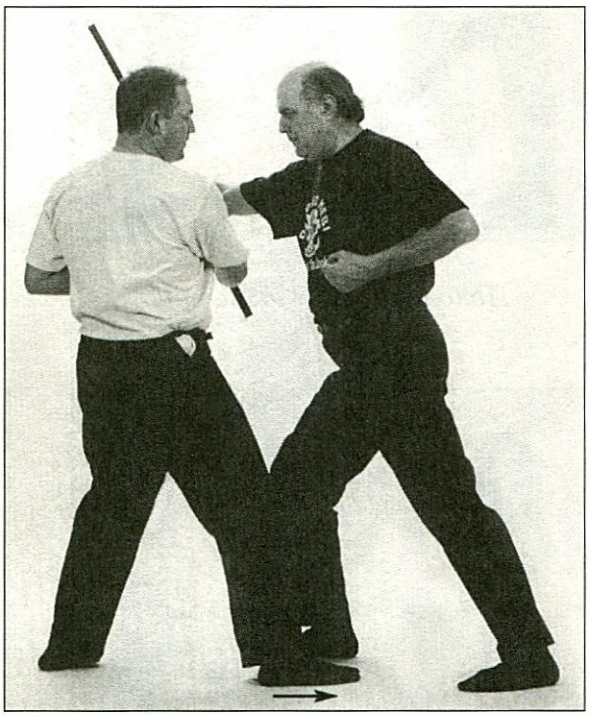
ОТВОДЯЩИЕ БЛОКИ НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ

Отводящие блоки на среднем уровне — снаружи-внутрь и изнутри-наружу — защищают корпус. Движением снаружи-внутрь будет движение правой руки справа налево, движение правой руки вправо будет соответствовать направлению изнутри-наружу. Для левой руки эти понятия аналогичны.

ОТВОДЯЩИЕ БЛОКИ СНАРУЖИ-ВНУТРЬ НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ



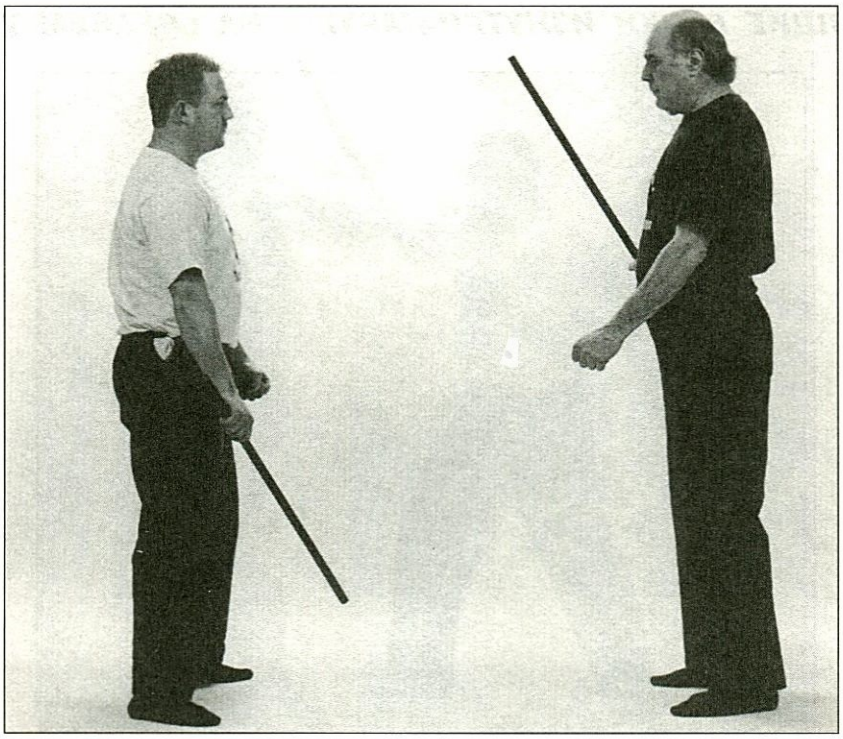
Положение готовности



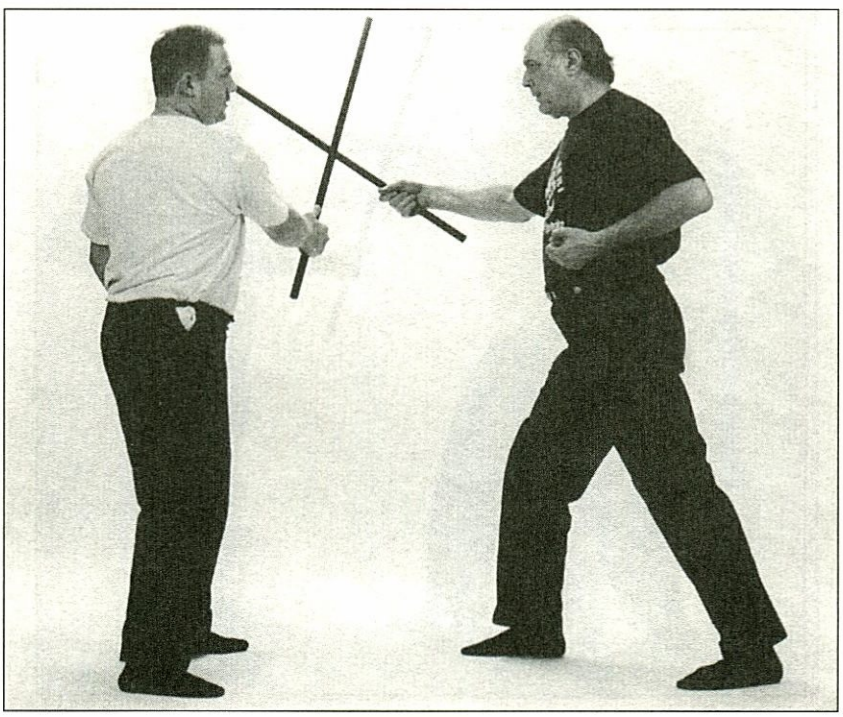
Отводящий блок с шагом вперед от удара противника кулаком

СОВЕТ ДЗЭН

Важно научиться входить в атаку при использовании отводящих блоков.

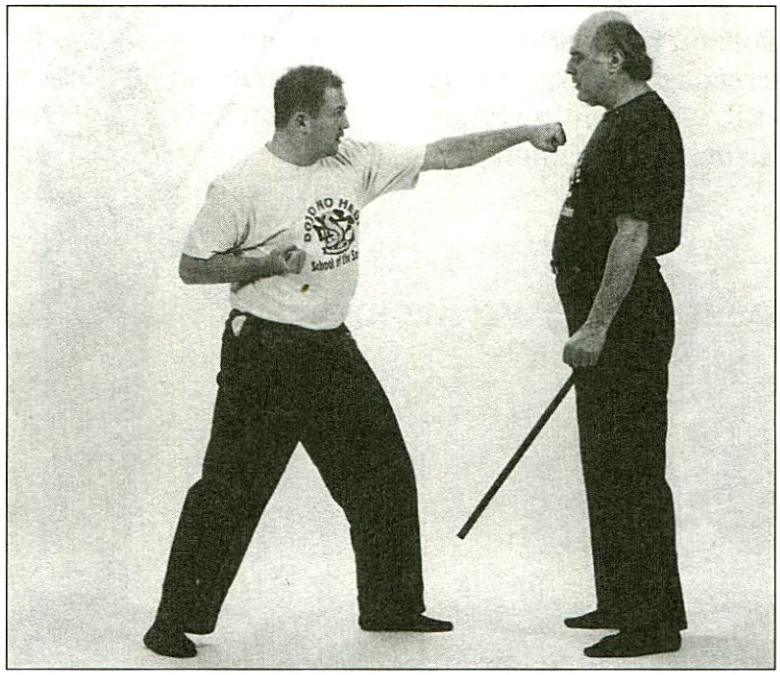


Положение готовности

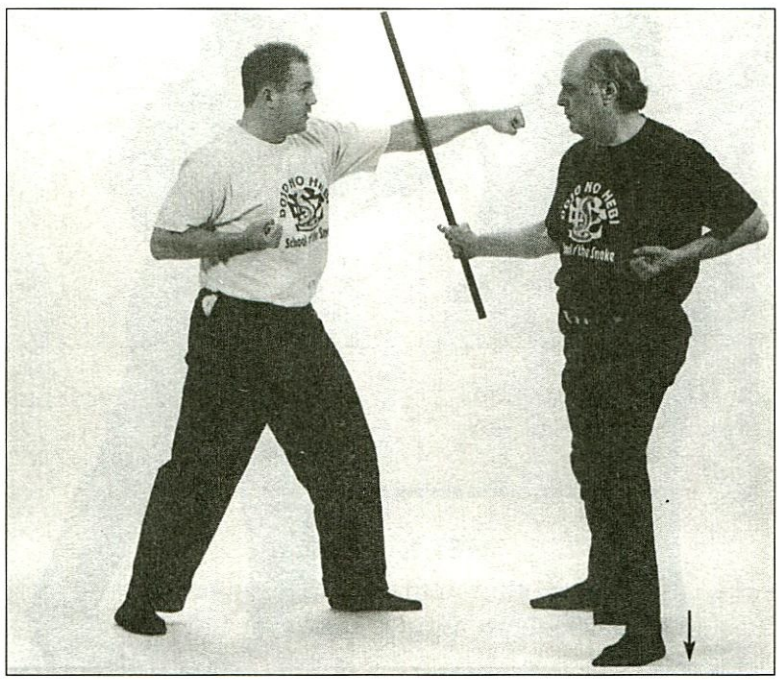


Отводящий блок на месте от удара палкой

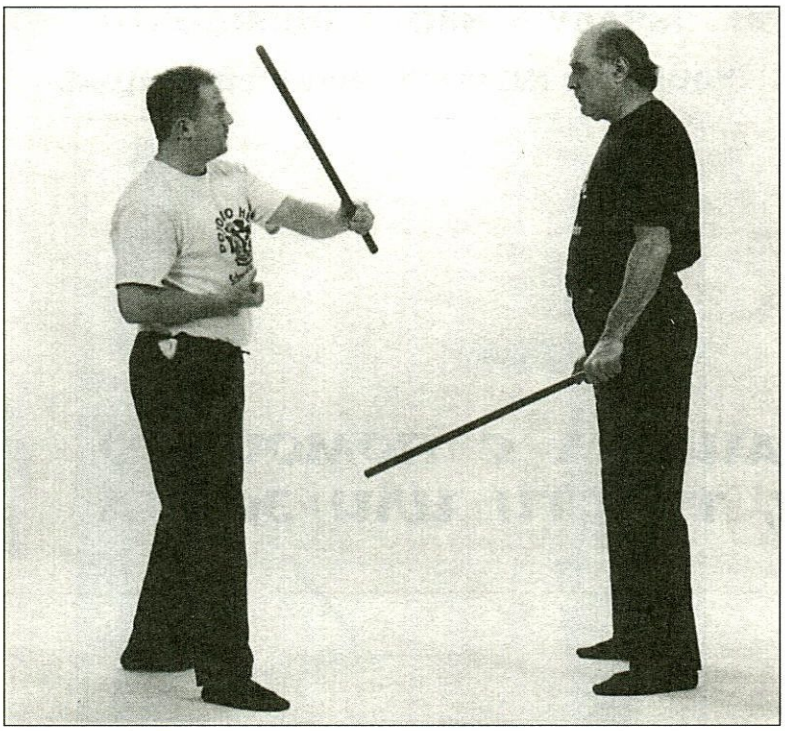
ОТВОДЯЩИЕ БЛОКИ ИЗНУТРИ-НАРУЖУ НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ



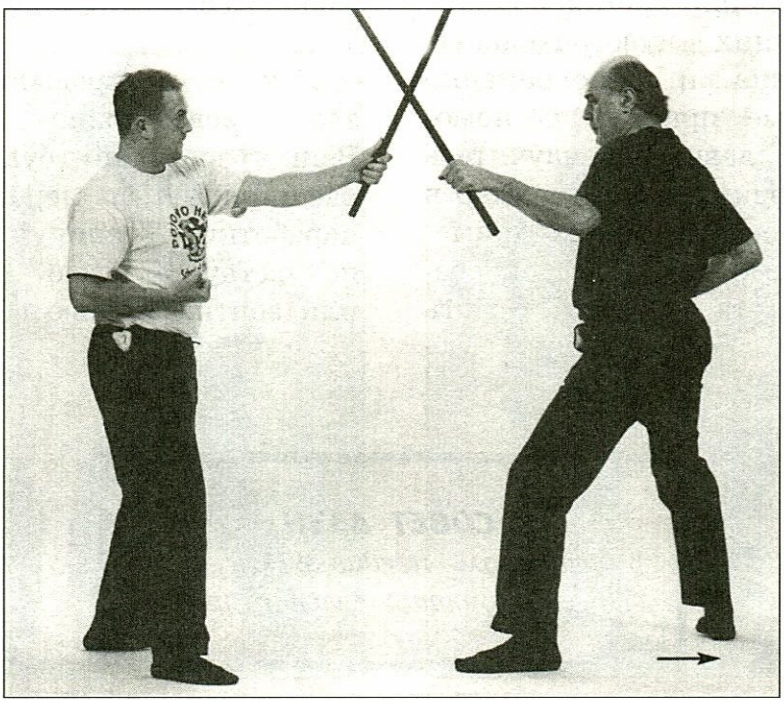
Положение готовности



Отводящий блок со смещением влево от удара кулаком



Положение готовности



Отводящий блок с шагом назад от удара палкой

САМОЗАЩИТА С ПОМОЩЬЮ ПАЛКИ, ТРОСТИ ИЛИ ЗОНТА

Самозащита основана на решительных действиях защищающегося, включающих чувствительные для противника и одновременно контролируемые приемы. С помощью данной главы вы научитесь соединять отводящий блок и удар в одно движение. В качестве примеров будут рассмотрены все три возможных предмета — палка, трость и зонт. Привыкайте к мысли о независимости от конкретного предмета.

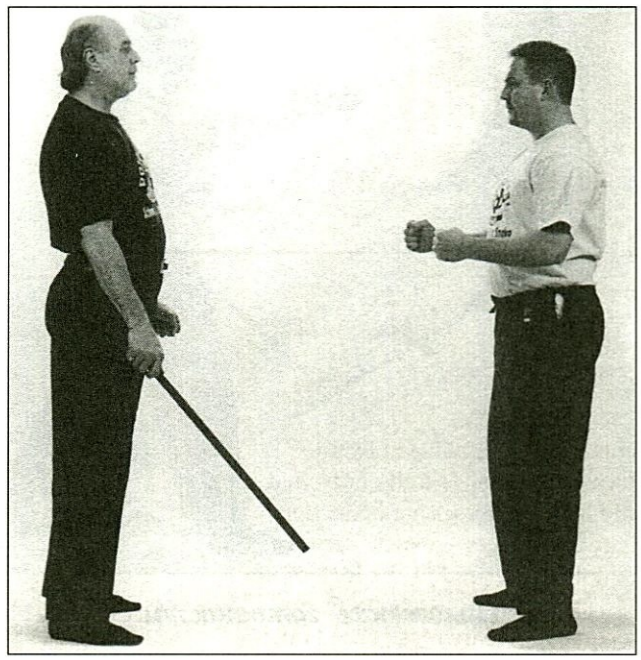
Как и в предыдущих главах, здесь невозможно показать все. Ваш «репертуар» будет постепенно расширяться по мере практической наработки. Тренируйтесь, пока не почувствуете свою палку, трость или зонтик частью себя.

СОВЕТ ДЗЭН

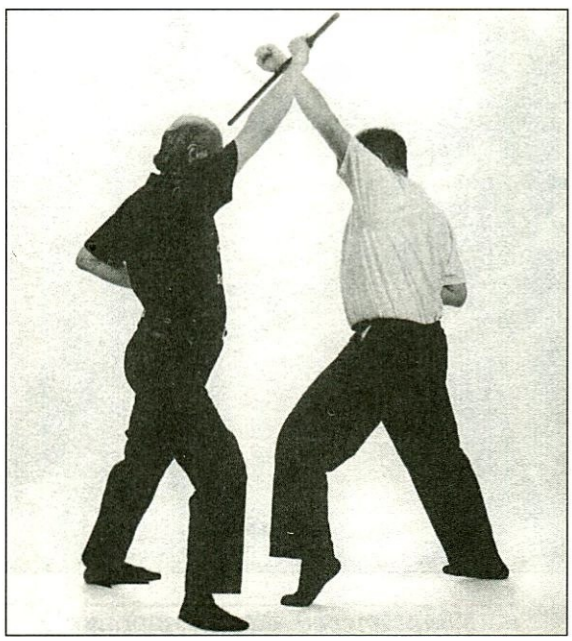
В реальном поединке не существует понятия «честность».

ОТВОДЯЩИЕ БЛОКИ И УДАРЫ

ЗАЩИТА ОТ УДАРА КУЛАКОМ В ГОЛОВУ



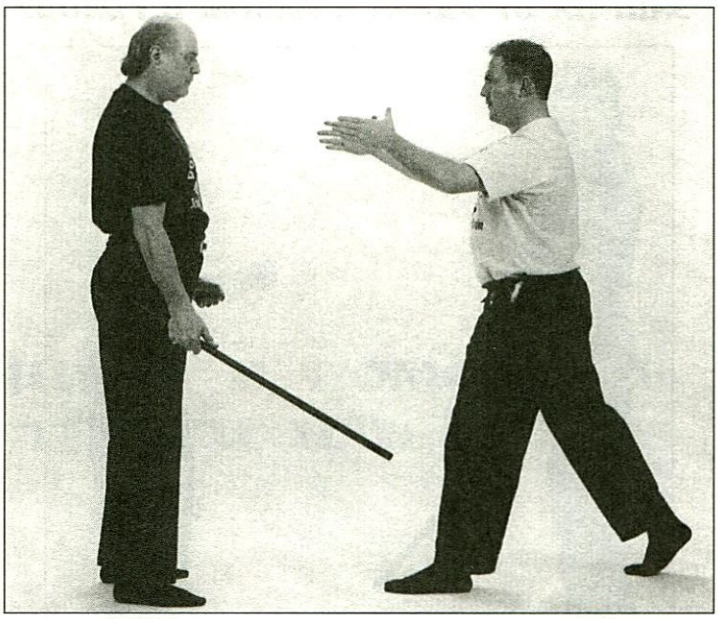
Положение готовности



Шаг назад с отводящим блоком на верхнем уровне

Удар вперед снаружи-внутрь по ребрам

ЗАЩИТА ПРИ ПОПЫТКЕ ЗАХВАТА ЗА ГОРЛО



Положение готовности

Смещение вправо с отводящим блоком двумя руками на среднем уровне

Удар вперед двумя руками снаружи-внутрь по голове

ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОГОЙ В ПАХ

Положение готовности

Смещение вправо с отводящим блоком на нижнем уровне

Удар вперед снизу вверх в пах

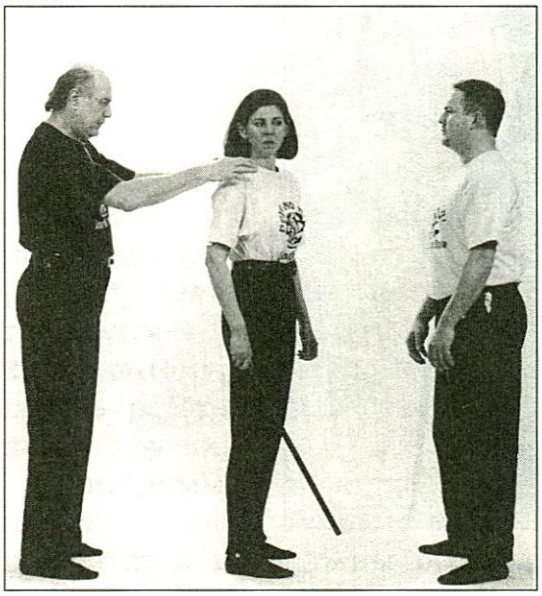
ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО ТОЛЧКА СЛЕВА

Положение готовности

Широкий хват двумя руками

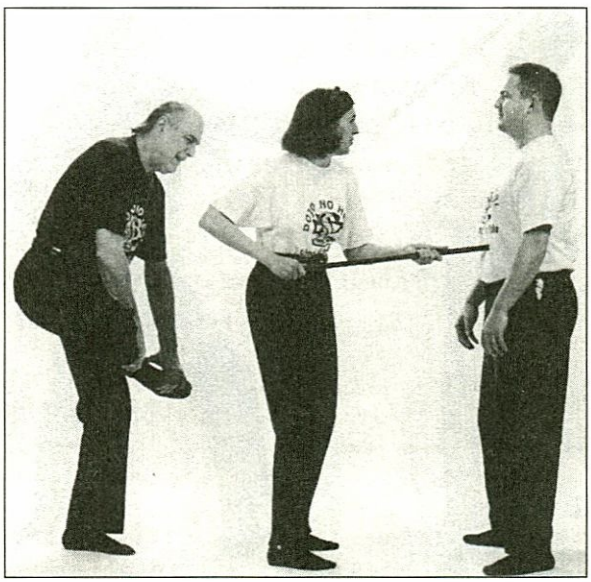
Боковой тычковый удар влево на среднем уровне

ЗАЩИТА ОТ ДВУХ НАПАДАЮЩИХ: ЗАХВАТ СЗАДИ И УДАР КУЛАКОМ СПЕРЕДИ

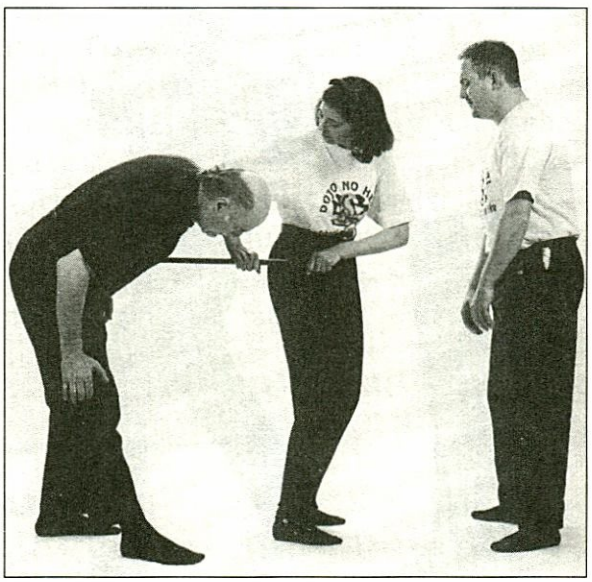


Положение готовности

Удар назад по подъему ноги

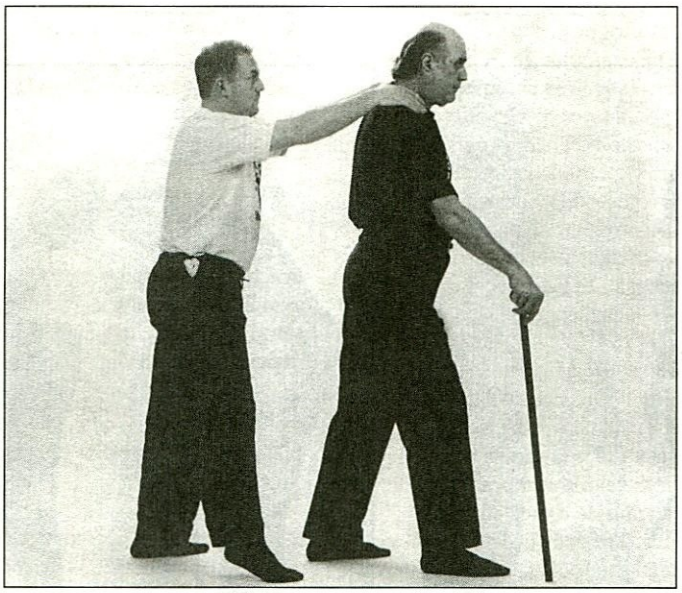


Тычковый удар двумя руками вперед

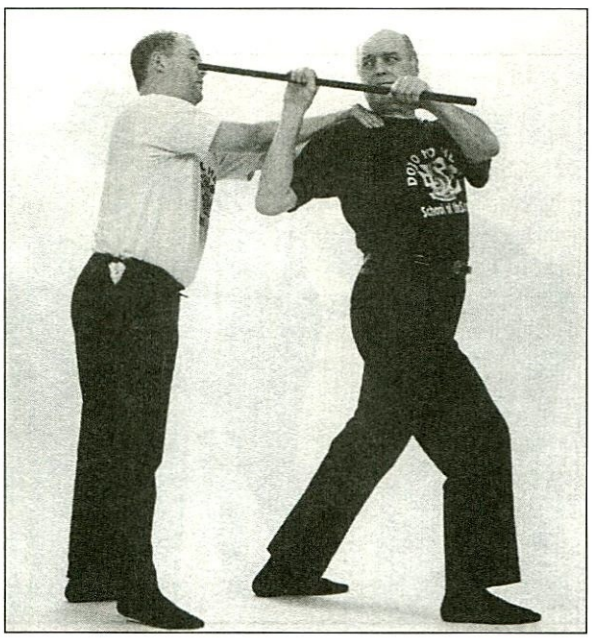


Тычковый удар двумя руками назад

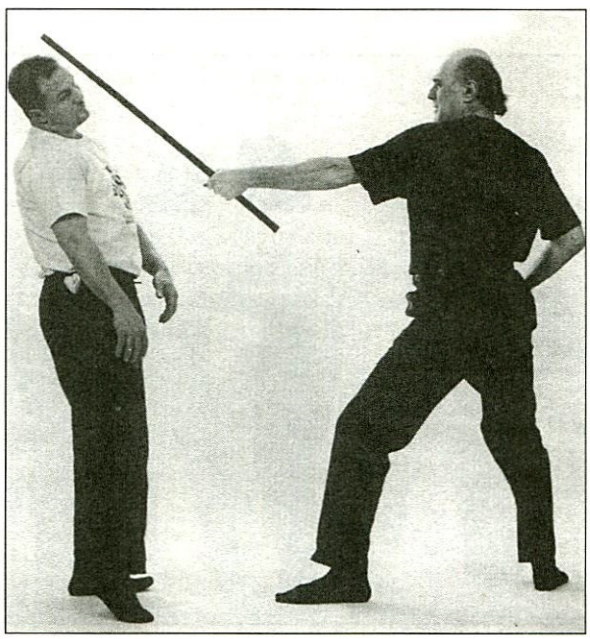
ЗАЩИТА ОТ УДУШАЮЩЕГО ЗАХВАТА СЗАДИ



Положение готовности



Тычковый удар двумя руками в лицо



Разворот на 180° с обратным ударом вперед по голове

СОВЕТ ДЗЭН

Нужно вкладывать душу в свои действия — иначе вы не достигнете вершины своих возможностей.

По мере того как ваши усилия начнут давать результаты, вы обнаружите, что некоторые приемы у вас получаются лучше. Так происходит потому, что тело каждого человека работает по-своему, не так, как у других.

Приводимые в книге базовые приемы защиты от часто встречающихся атак не должны рассматриваться как абсолютно правильные и единственно возможные. Абсолютно эффективного метода не существует, и никакой *стиль* нельзя назвать более эффективным, чем другие стили, независимо от культуры, повлиявшей на его происхождение. Единственное, что имеет значение, — это ваше желание добиться успеха в своей задаче. Не надейтесь выиграть поединок с помощью *стиля*.

Количество времени, сил и энергии, затрачиваемых вами для развития своих навыков, непосредственно влияет на ваш технический уровень. Настройтесь на успех и вкладывайте в работу всю свою силу и энергию. Иначе вместо нужных навыков вы освоите только простые танцевальные шаги, которые смогут позабавить ваших друзей. Настоящая книга даст вам все знания, которые необходимы для развития силы и решимости применительно как к самозащите, так и к любому аспекту вашей жизни.

Занимайтесь, развивая собственные идеи, которые будут не менее ценными, чем все остальное. После того как вы поняли базовые принципы, овладение любым искусством зависит от вашего желания достичь мастерства.

СОВЕТ ДЗЭН

В поединке вы сможете использовать только то, что отработано на занятиях.

САМОЗАЩИТА ОТ НАПАДАЮЩЕГО С ОРУЖИЕМ И ОТ НЕСКОЛЬКИХ НАПАДАЮЩИХ

Если вы занимались серьезно и регулярно, то без проблем выйдете из опасной ситуации при встрече с вооруженным противником.

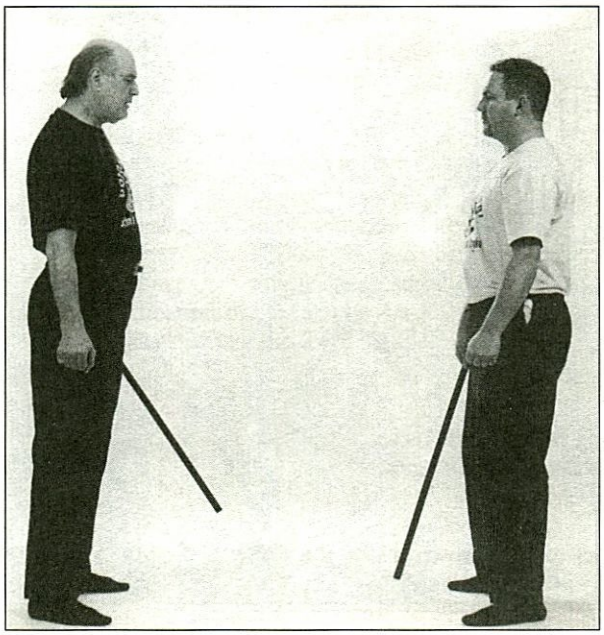
В случае, когда нападающий бросает в вас нож, палку или бутылку, способность противостоять нападению с использованием правильной стратегии не теряет актуальности. Но если противник вооружен огнестрельным оружием и вы находитесь в пределах досягаемости выстрела, то скорость вашего движения, пусть даже максимально возможная за счет постоянных тренировок, никак не сравнится со скоростью пули, летящей к любой цели со скоростью 300—900 м в секунду. Поэтому способы защиты от нападающего с огнестрельным оружием здесь не рассматриваются.

СОВЕТ ДЗЭН

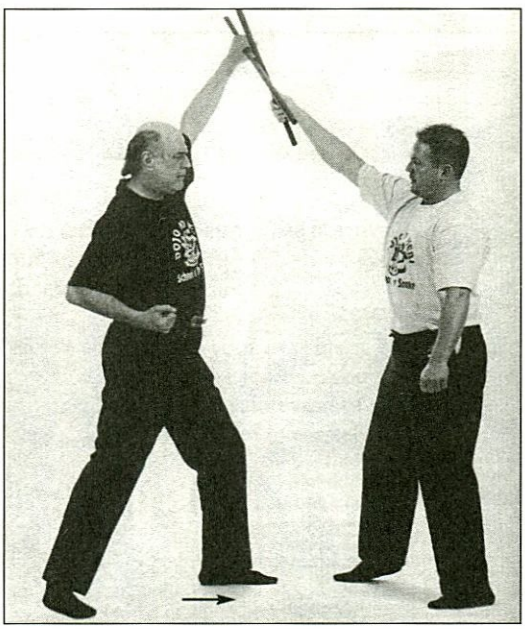
Палка, трость или зонт дают вам преимущество в нанесении ударов с большой дистанции. Правильно используйте это преимущество.

ЗАЩИТА ОТ НАПАДАЮЩЕГО С ПАЛКОЙ

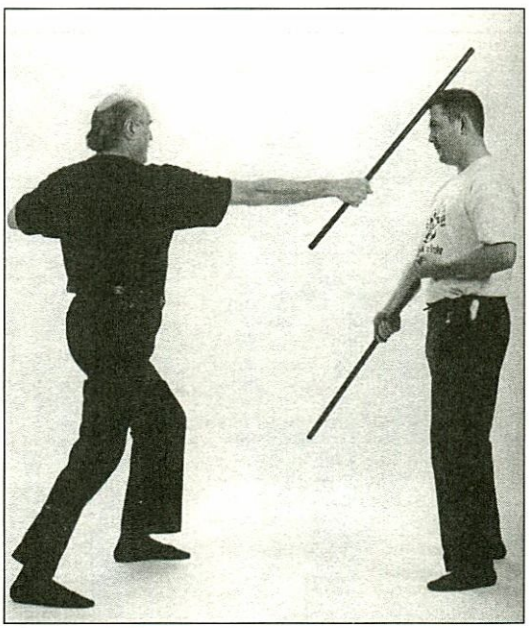
ЗАЩИТА ОТ АТАКИ В ГОЛОВУ



Положение готовности

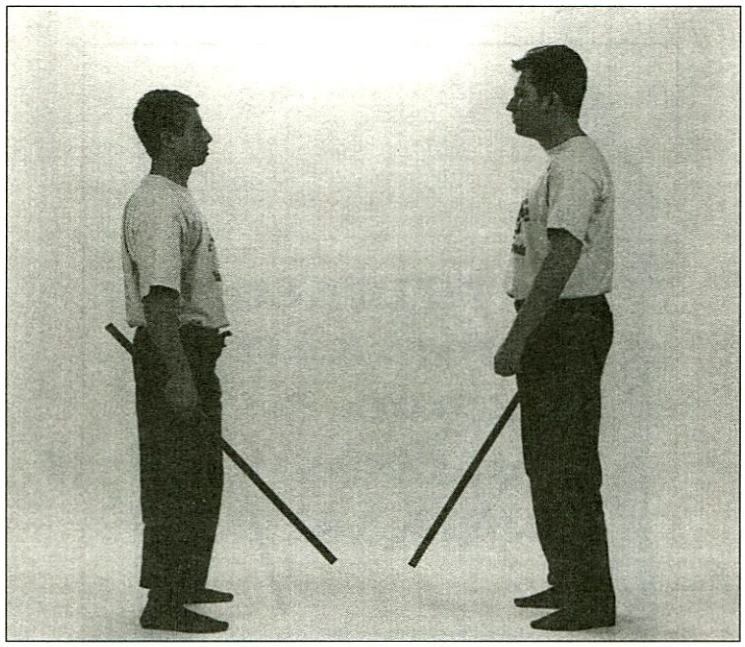


Шаг вперед с отводящим блоком на верхнем уровне



Перехват палки в другую руку и удар вперед по голове в направлении снаружи-внутрь

ЗАЩИТА ОТ ТЫЧКОВОГО УДАРА НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ

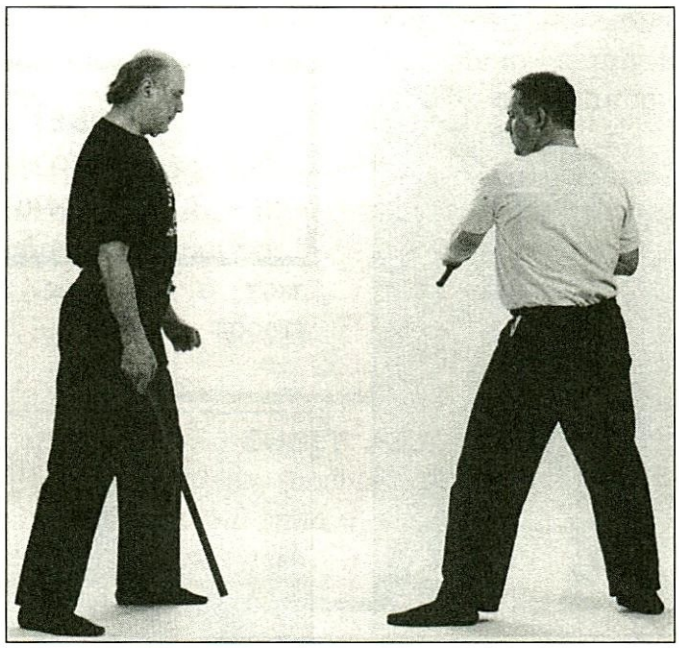


Положение готовности

Шаг назад с отводящим блоком на среднем уровне

Удар вперед по голове в направлении снаружи-внутрь

ЗАЩИТА ОТ УДАРА ПО НОГЕ

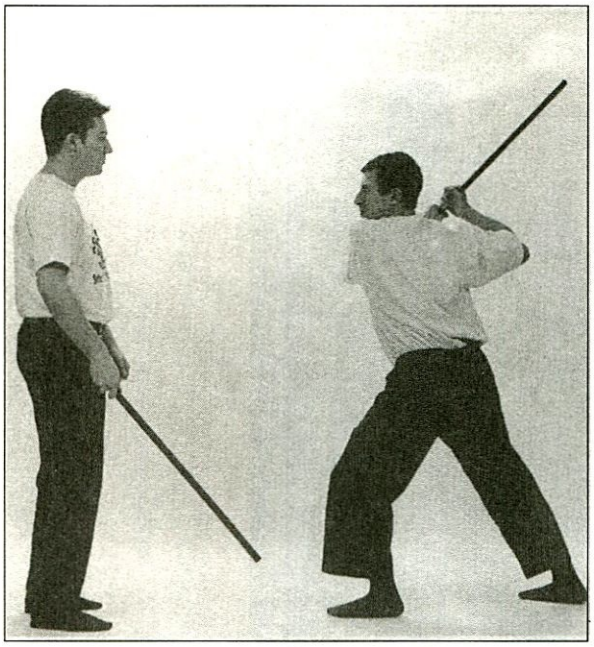


Положение готовности

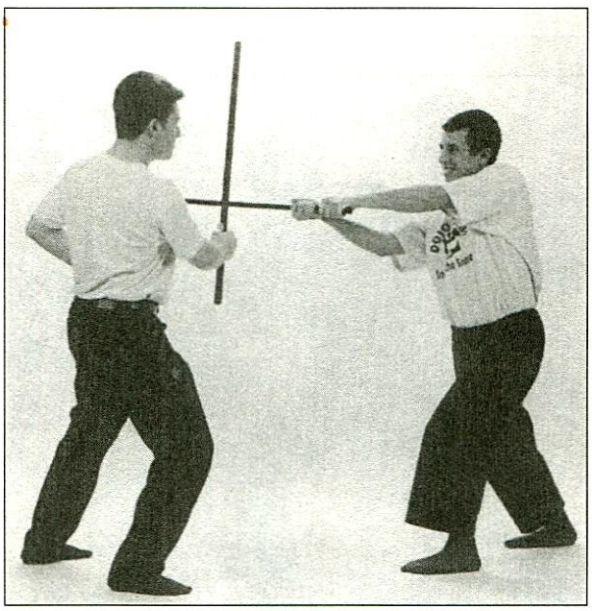
Смещение назад с отводящим блоком на нижнем уровне

Шаг вперед с тычковым ударом двумя руками

ЗАЩИТА ОТ УДАРА ПО РЕБРАМ



Положение готовности



Смещение вправо с отводящим блоком снаружи-внутрь на среднем уровне

СОВЕТ ДЗЭН

Не наклоняйтесь вперед и не тянитесь за оружием нападающего.

Удар вперед в колено в направлении снаружи-внутрь

СОВЕТ ДЗЭН

Не бейте по оружию противника.

ЗАЩИТА ОТ НАПАДАЮЩЕГО С НОЖОМ ИЛИ ЦЕПЬЮ

Среди всех возможных способов нападения наибольший страх вызывают случаи, когда противник вооружен ножом или цепью. Страйтесь добиться спокойствия и поставьте себе задачу не впасть в панику при попадании в подобную ситуацию.

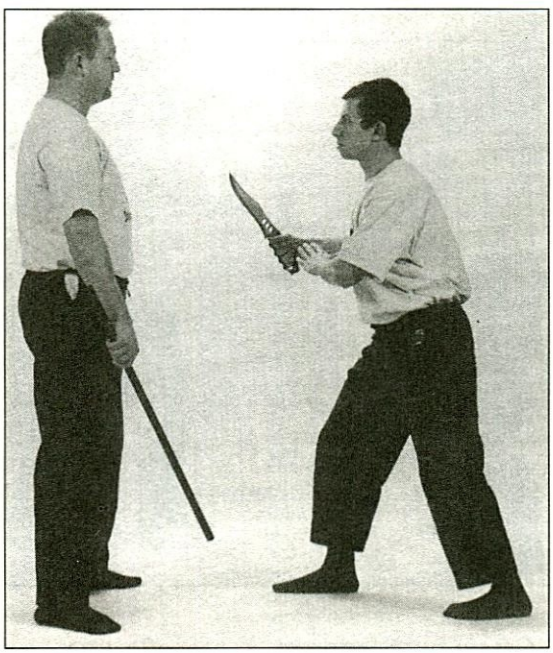
Занимайтесь с мыслью о том, что ваше оружие — палка, трость или зонт — может успешно и эффективно защитить вас. Продолжайте занятия с упорством и уверенностью.

В рассматриваемых приемах важно быстрое и своевременное реагирование, которое может и не включать отводящий блок.

СОВЕТ ДЗЭН

Каждый раз повторяйте отрабатываемый прием защиты не менее трех раз.

ЗАЩИТА ОТ РЕЖУЩЕГО УДАРА ПО ЛИЦУ



Положение готовности

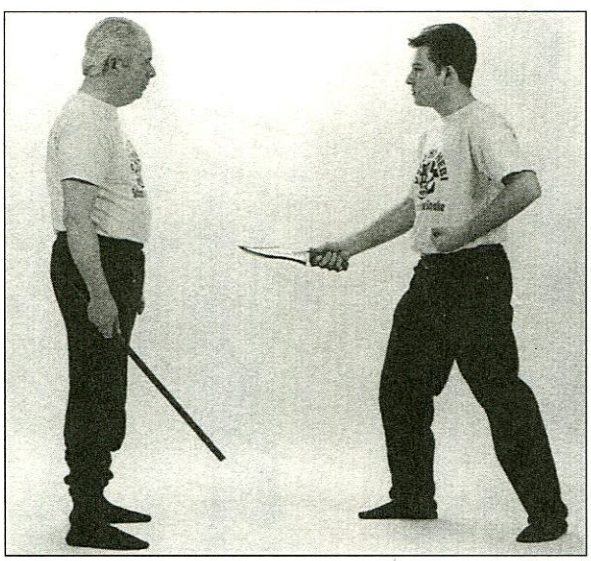
Шаг назад с тычковым ударом вперед в глаз

Тычковый удар вперед в живот

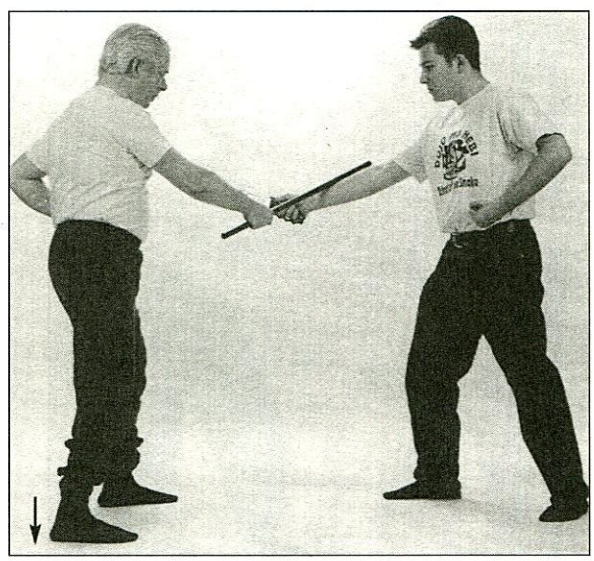
СОВЕТ ДЗЭН

Продолжайте отрабатывать удары в глаз и в живот, пока не привыкнете к такой тактике.

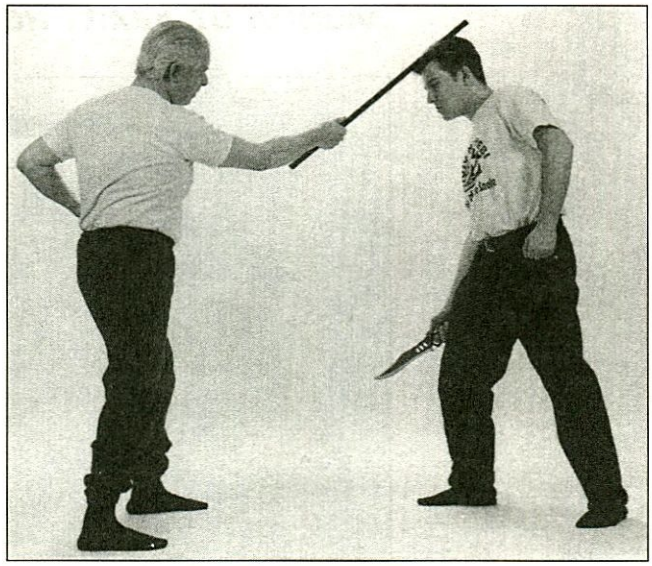
ЗАЩИТА ОТ УДАРА В ЖИВОТ



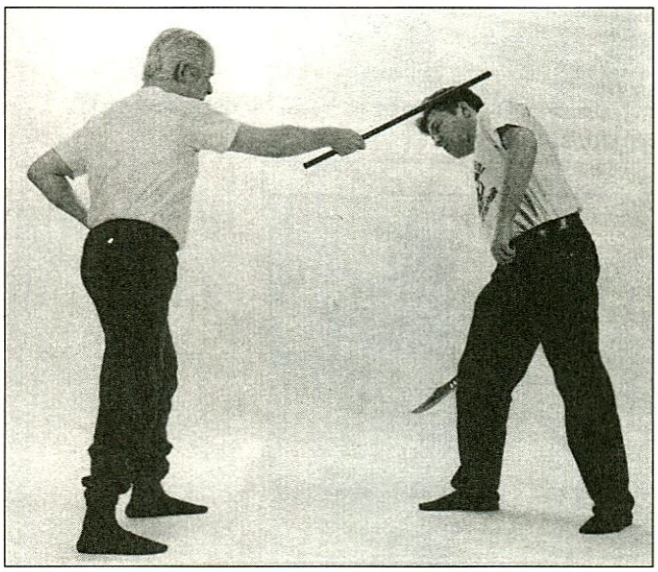
Положение готовности



Смещение вправо с отводящим блоком по руке противника, держащей оружие



Удар вперед сверху по голове

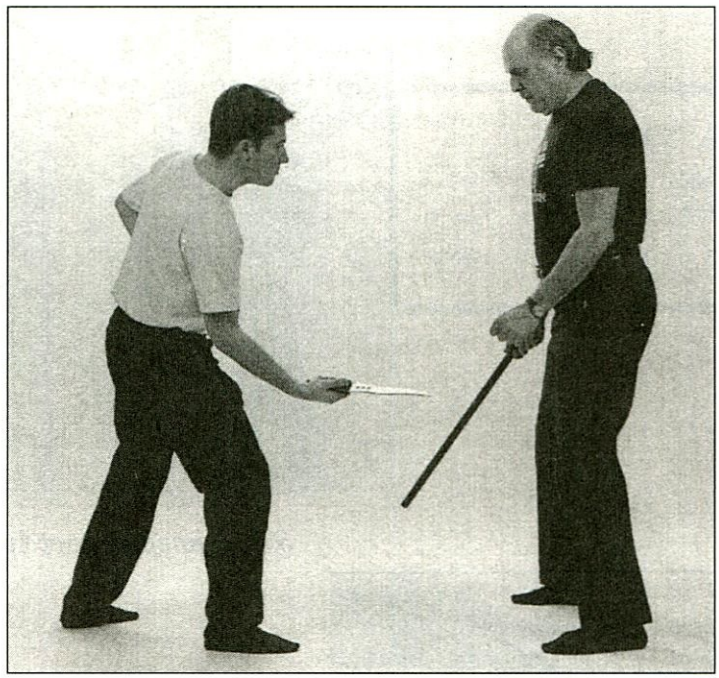


Удар сверху по голове в направлении снаружи-внутрь

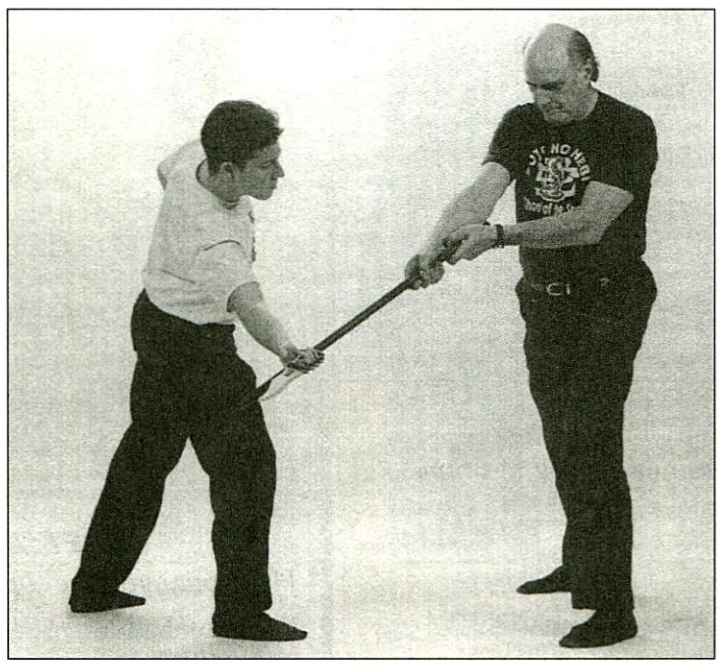
СОВЕТ ДЗЭН

Не применяйте оружие на тренировках по своему прямому назначению.

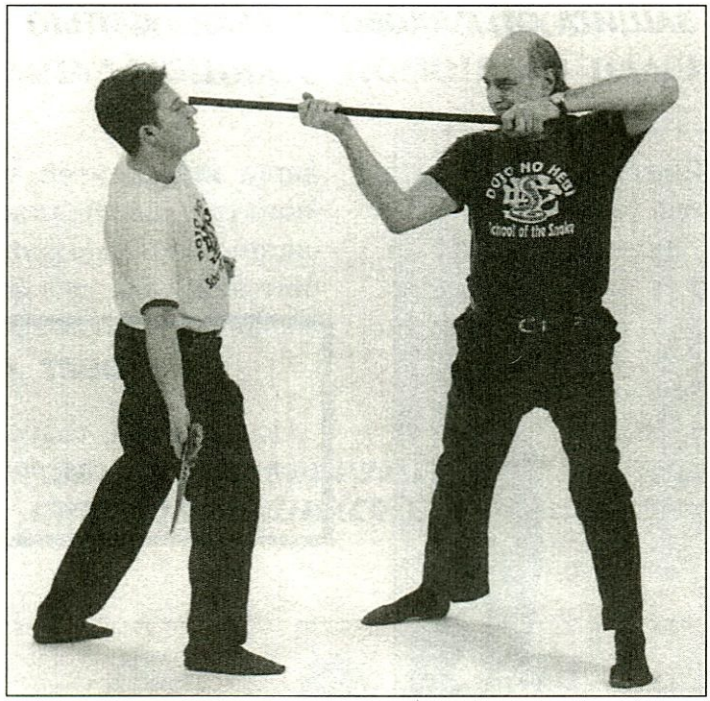
ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖОМ СНИЗУ ВВЕРХ



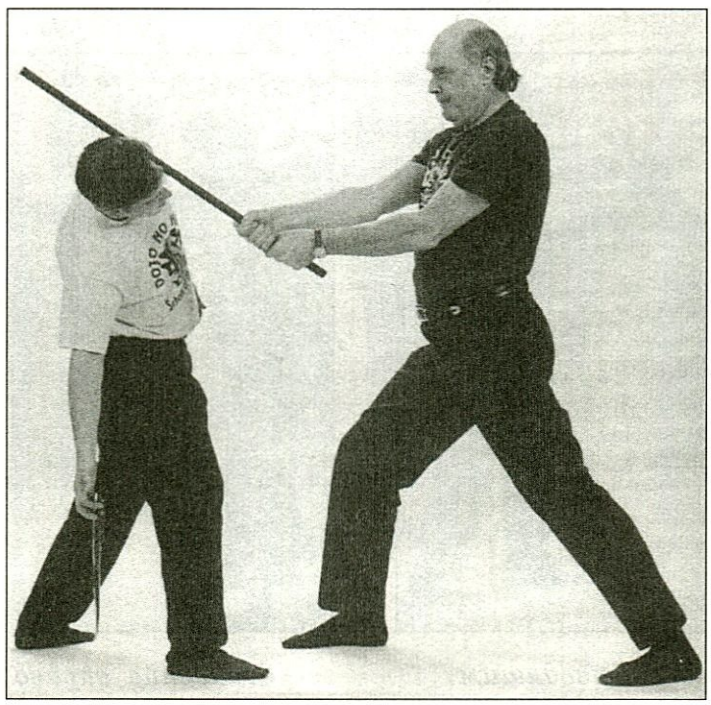
Положение готовности



Отводящий блок двумя руками на нижнем уровне

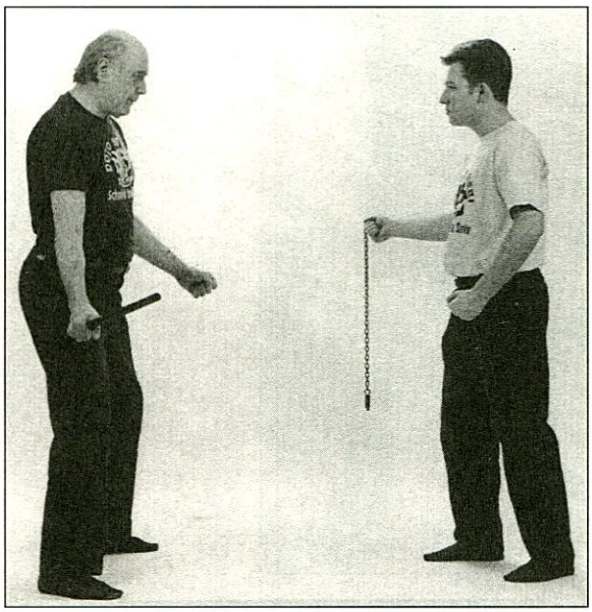


Шаг вперед с тычковым ударом в лицо (широкий хват двумя руками)



Удар вперед по голове двумя руками

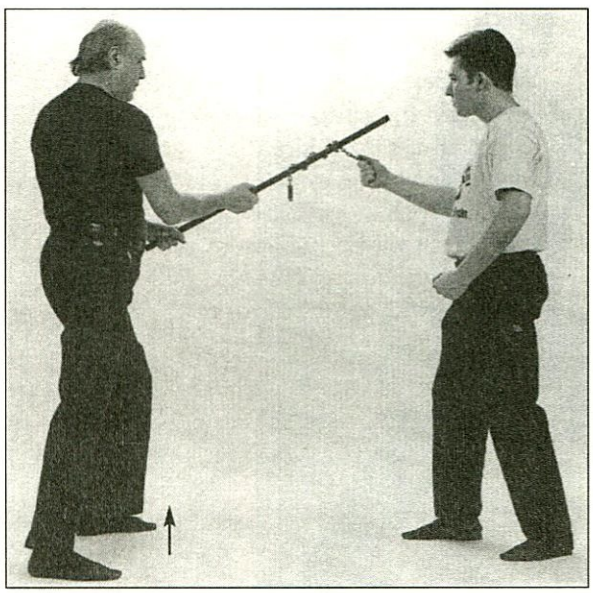
ЗАЩИТА ОТ МАХОВОГО УДАРА ЦЕПЬЮ



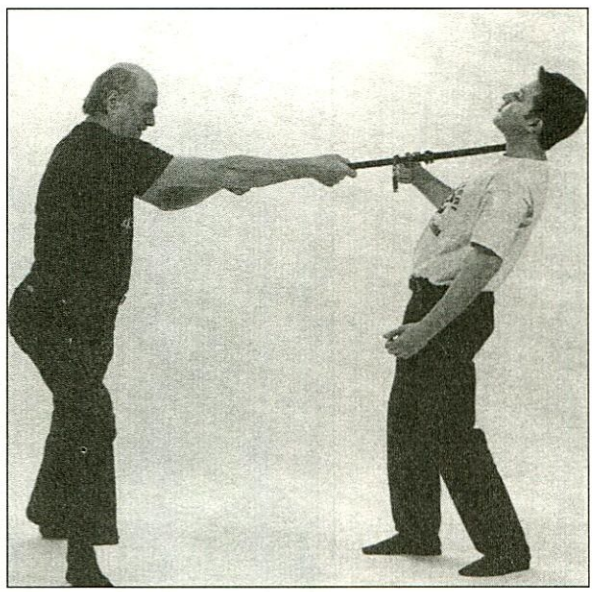
Положение готовности

СОВЕТ ДЗЭН

Используйте визуализацию и вам откроются совершенные методы.



Смещение влево с отводящим блоком двумя руками на среднем уровне

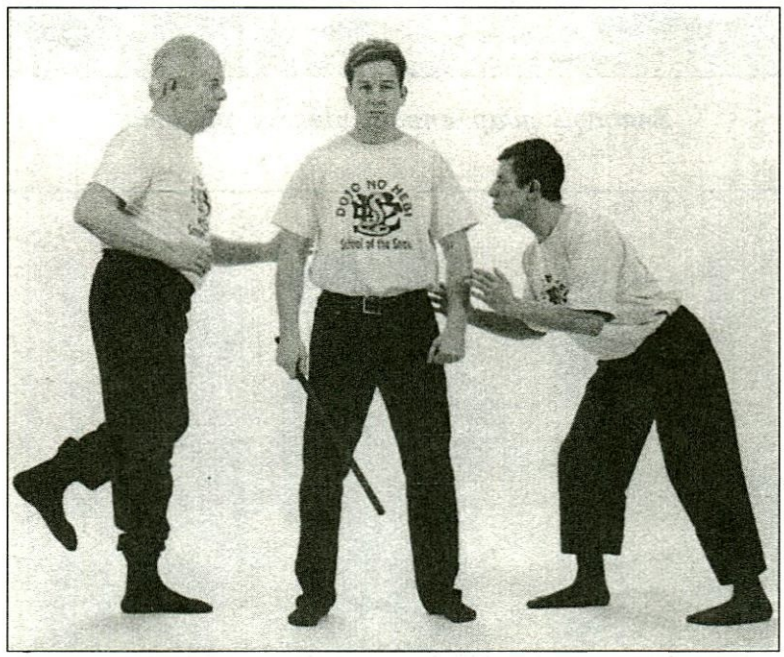


Смещение вправо с тычковым ударом вперед двумя руками

ЗАЩИТА ОТ НЕСКОЛЬКИХ НАПАДАЮЩИХ С ПОМОЩЬЮ ПАЛКИ

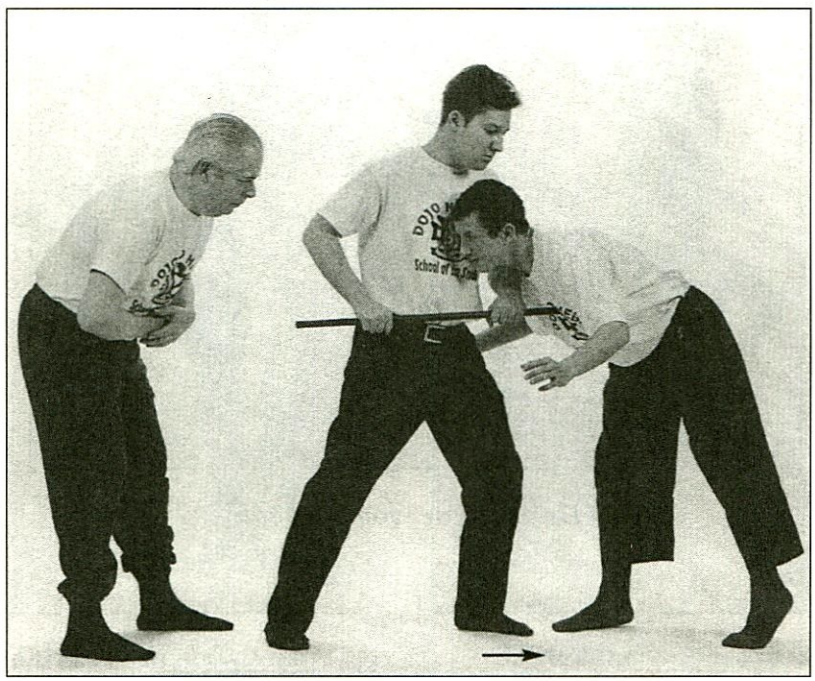
При защите от нескольких нападающих придерживайтесь установки на работу с каждым из нападающих по очереди. Используйте тактику, соответствующую последовательности действий для одиночных атак. Помните, что, имея в руках палку, трость или зонт, вы можете защитить себя, не особо боясь получить повреждения.

ЗАЩИТА ОТ ДВУХ НЕВООРУЖЕННЫХ ПРОТИВНИКОВ, ПРИБЛИЖАЮЩИХСЯ С ДВУХ СТОРОН

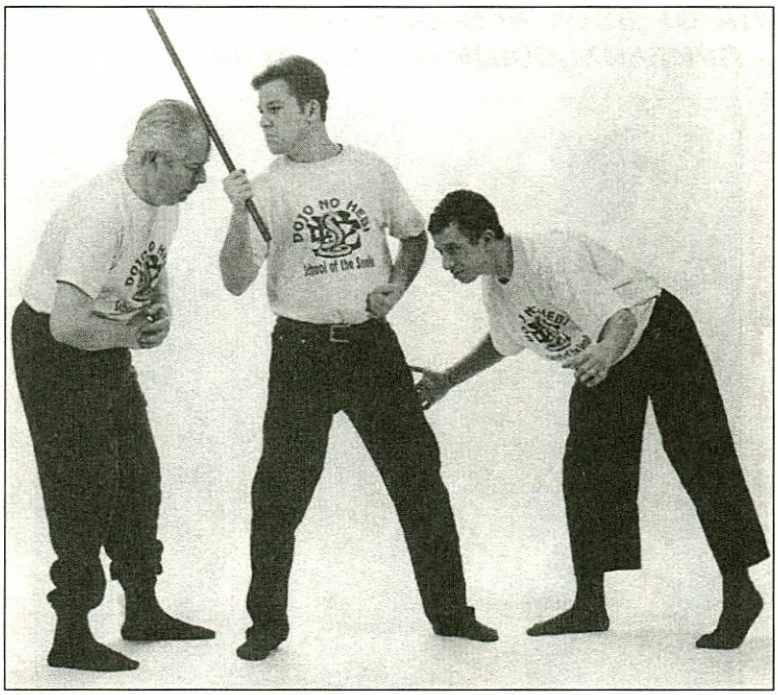


Положение готовности

Боковой удар вправо двумя руками



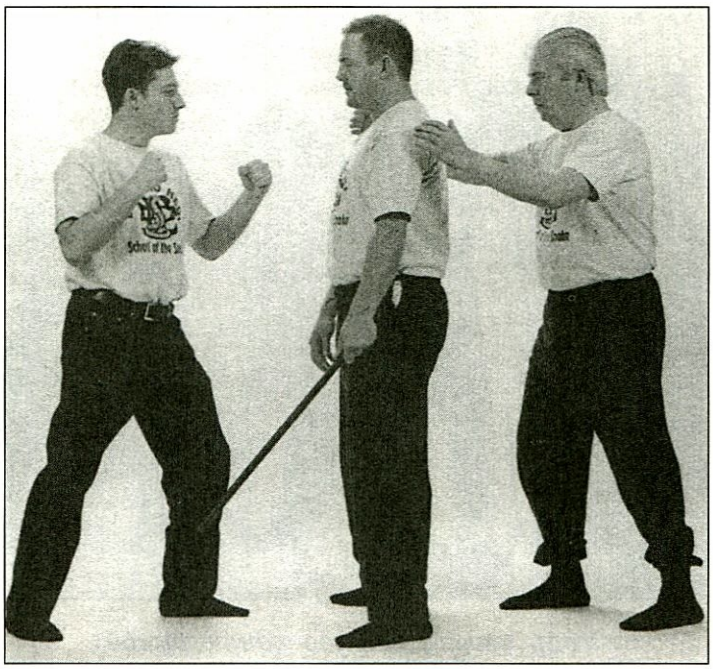
Боковой удар влево двумя руками



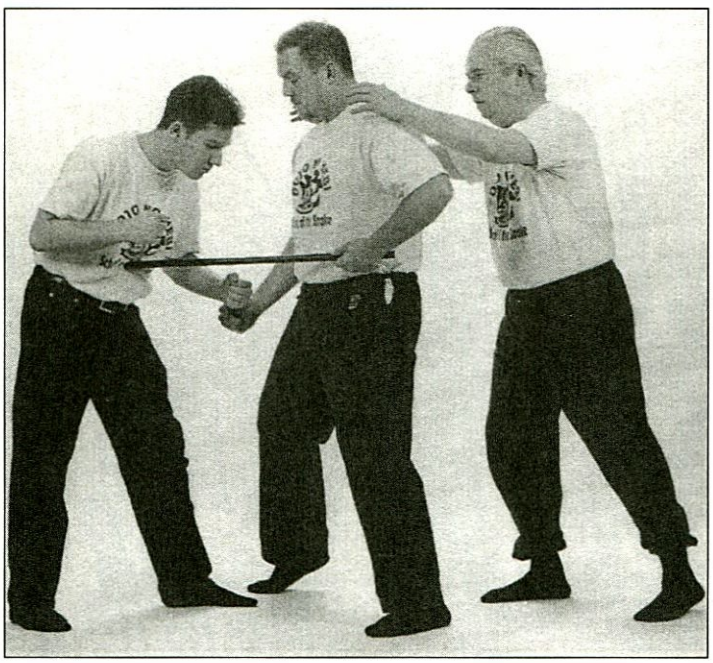
Удар сверху вправо одной рукой

Удар влево снаружи-внутрь по голове

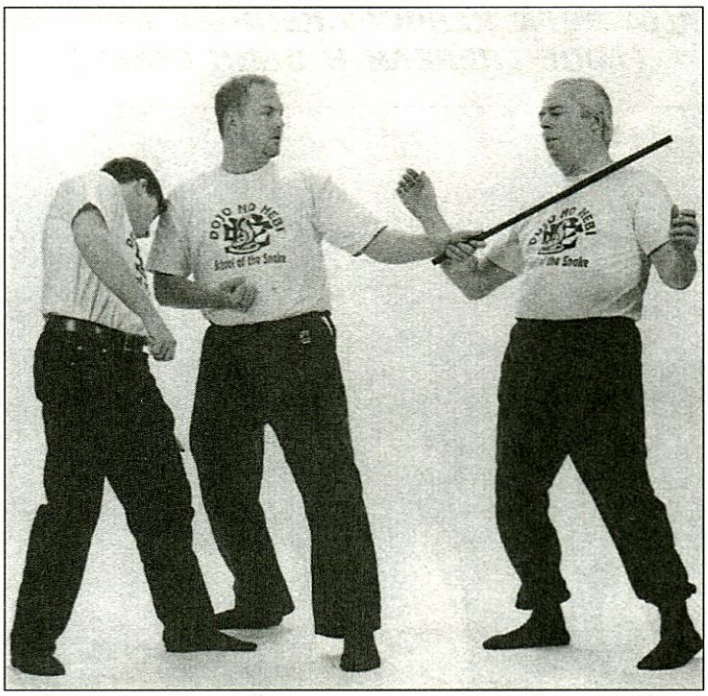
ЗАЩИТА ОТ ДВУХ НЕВООРУЖЕННЫХ ПРОТИВНИКОВ, ПРИБЛИЖАЮЩИХСЯ СПЕРЕДИ И СЗАДИ



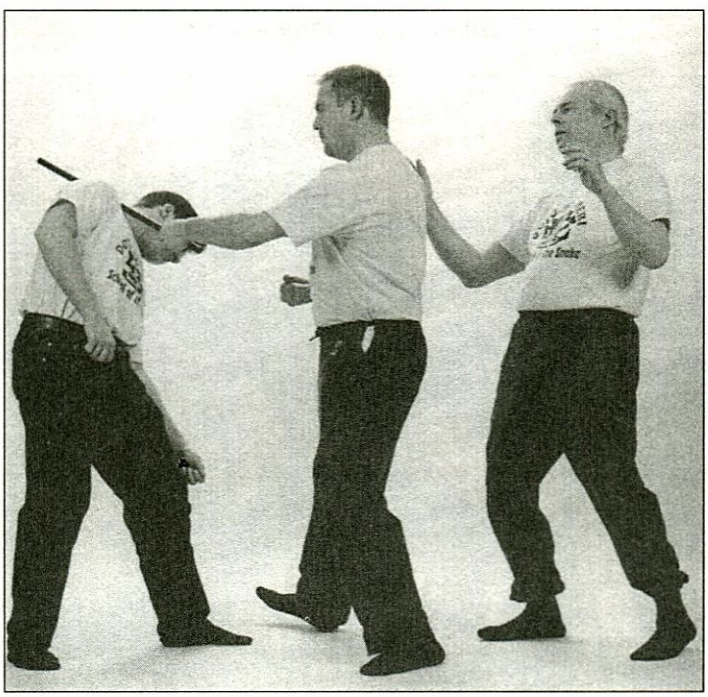
Положение готовности



Шаг вперед с тычковым ударом в живот



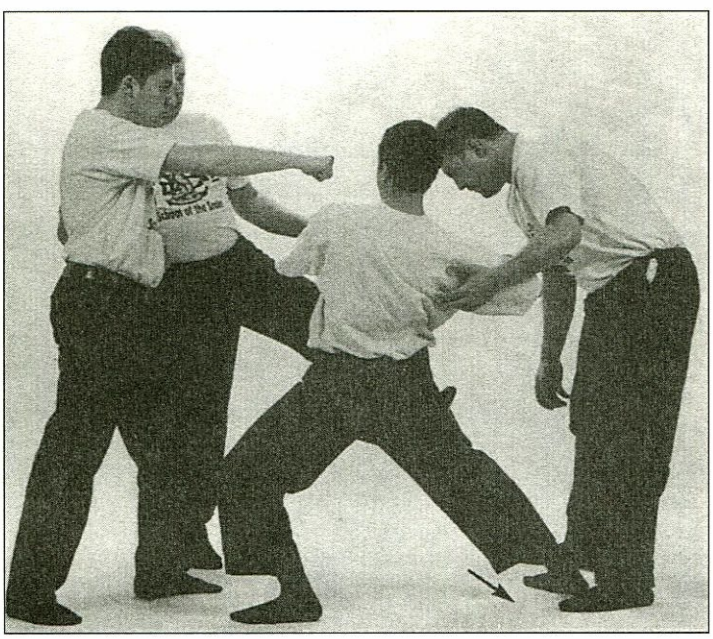
Удар назад по голове



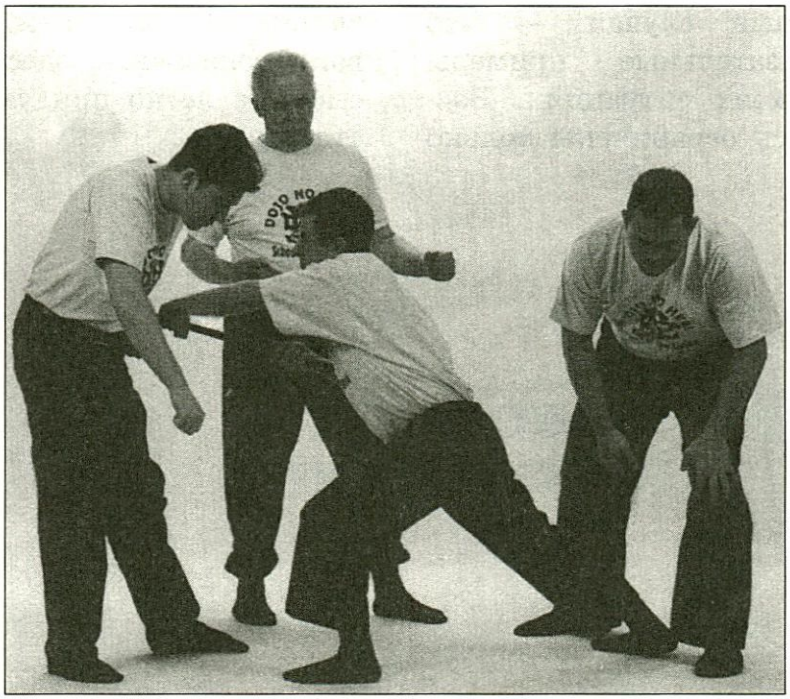
Удар вперед снаружи-внутрь

ЗАЩИТА ОТ ТРЕХ НЕВООРУЖЕННЫХ ПРОТИВНИКОВ (ДВОЕ СПЕРЕДИ И ОДИН СЗАДИ)

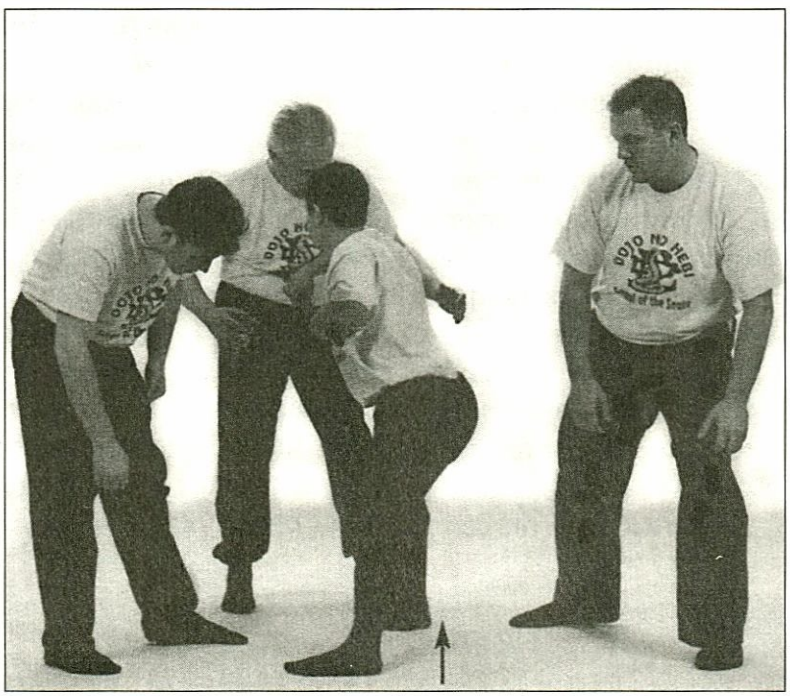
Положение готовности



Смещение назад с тычковым ударом назад двумя руками



Наклон вперед с тычковым ударом вперед двумя руками



Смещение вправо с боковым ударом вправо двумя руками

Рассмотренные случаи — это только показательные примеры действий в таких ситуациях. Возможности здесь ограничены только вашим воображением. Уверенно освоив показанные здесь приемы, вы сможете легко придумать свои собственные.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В любом виде искусства для достижения мастерства очень важны базовые упражнения.

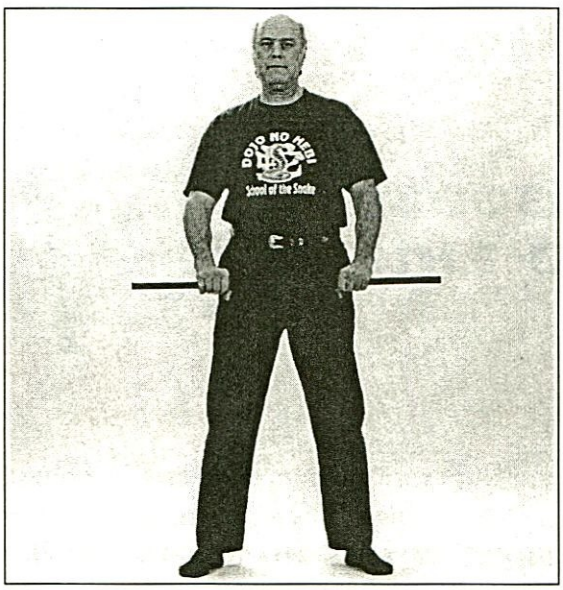
Занимающиеся музыкой играют гаммы. В боевых искусствах упражнения называют *ката*. Ката — это заданные последовательности движений, которые помогают ученику освоить технику, одновременно доставляя удовольствие от занятий и внося в них разнообразие.

Предлагаемая серия упражнений представляет собой комбинацию простых движений, позволяющую развить и усовершенствовать свои навыки. Со временем вы сможете выполнять каждое следующее движение как продолжение предыдущего — все ката на одном движении. Считайте это танцем с палкой. Возможно, вам захочется выполнять ката под любимую музыку, подстраиваясь под ее ритм.

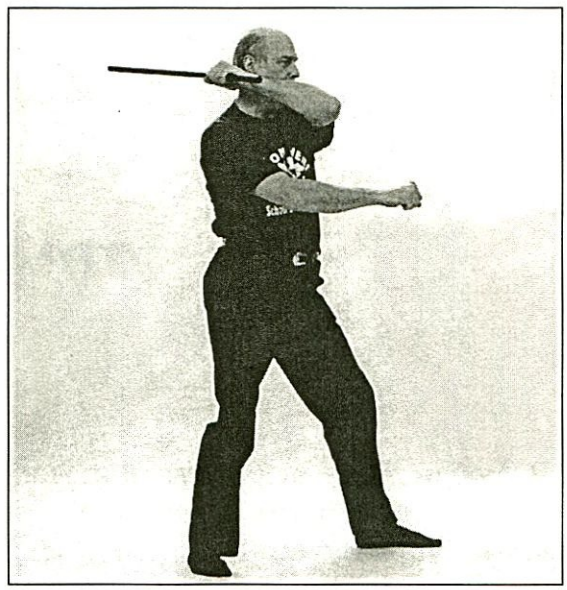
Освоив рекомендуемую последовательность, вы можете попробовать любые блоки и удары, которые позволяют сохранить равновесие и правильно выполнить технику. Движения должны быть правильными, а положение — удобным в течение всего ката. Дышите естественно и постоянно помните о принципах «проносного» удара и входа в атаку.

БАЗОВОЕ КАТА САМОЗАЩИТЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПАЛКИ

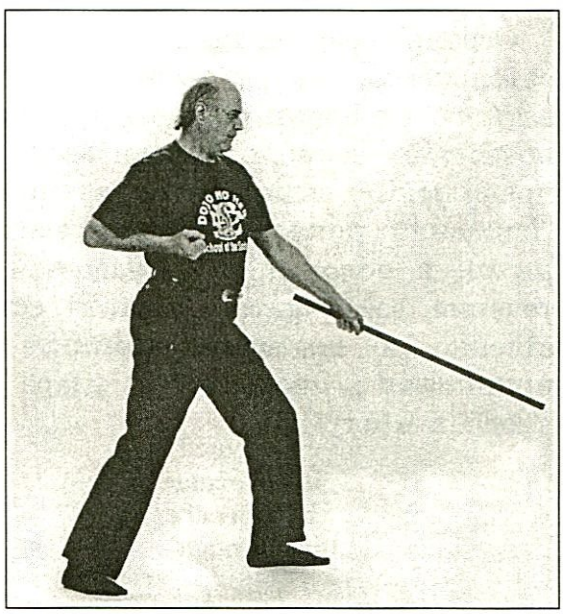
СТОЯ В ПОЛОЖЕНИИ ГОТОВНОСТИ, ДЕРЖИТЕ ПАЛКУ ШИРОКИМ ХВАТОМ ДВУМЯ РУКАМИ. С ШАГОМ ВЛЕВО И РАЗВОРОТОМ НА 90° ВЫПОЛНИТЕ НИЖНИЙ БЛОК, ЗАТЕМ СРАЗУ — ВЕРХНИЙ БЛОК



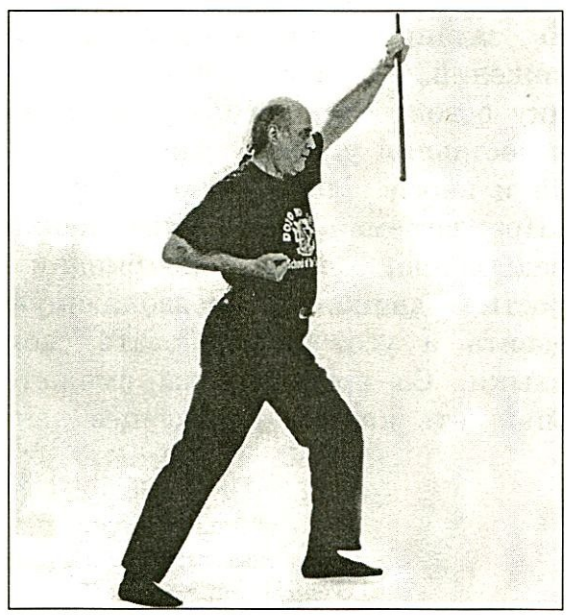
Положение готовности с широким хватом двумя руками



Шаг влево на 90°

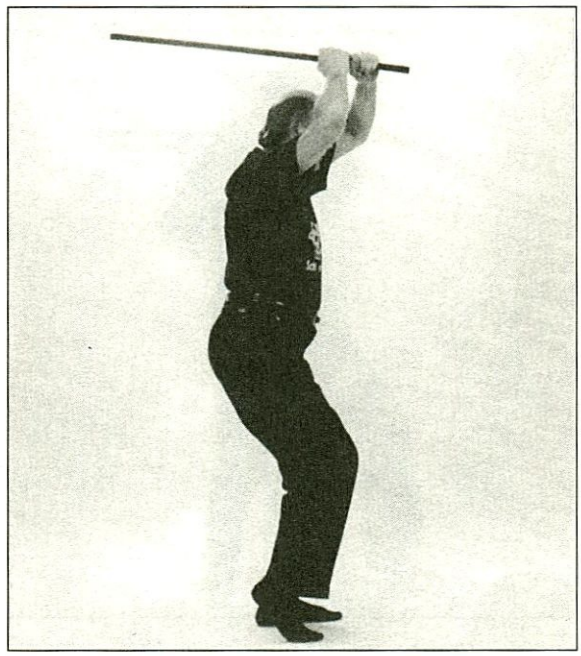


Выполните нижний блок

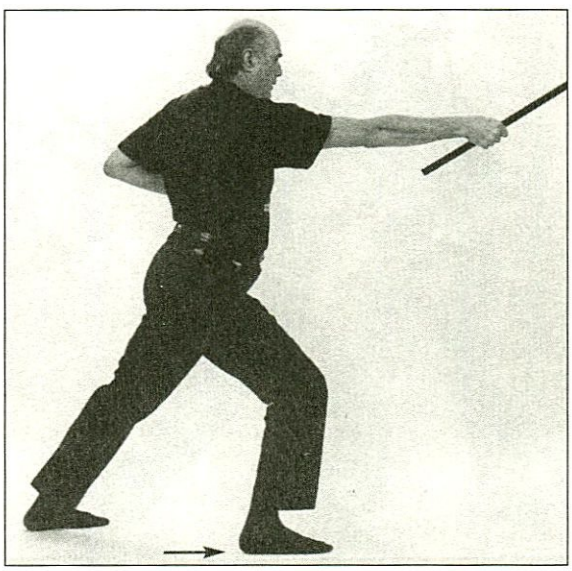


Сразу выполните верхний блок

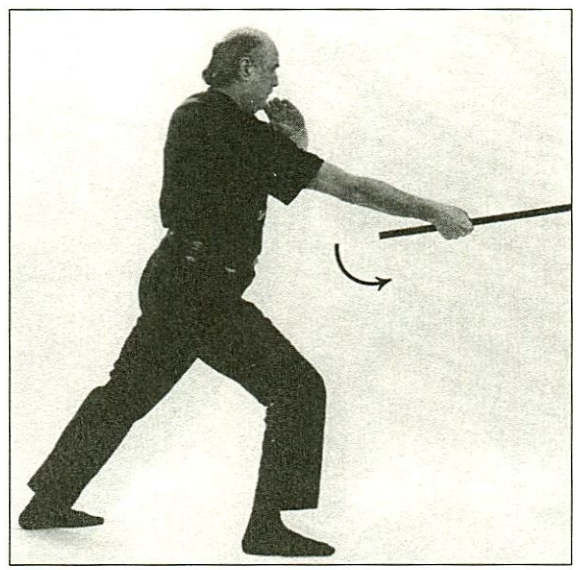
ПРИСОЕДИНИТЕ ПРАВУЮ НОГУ К ЛЕВОЙ, ЗАХВАТИТЕ ПАЛКУ НАД ГОЛОВОЙ ДВУМЯ РУКАМИ, ПЕРЕХВАТИТЕ ПРАВОЙ РУКОЙ И НАНЕСИТЕ УДАР СВЕРХУ, ЗАТЕМ СРАЗУ — УДАР СНАРУЖИ-ВНУТРЬ



Соедините ноги, захватывая палку двумя руками

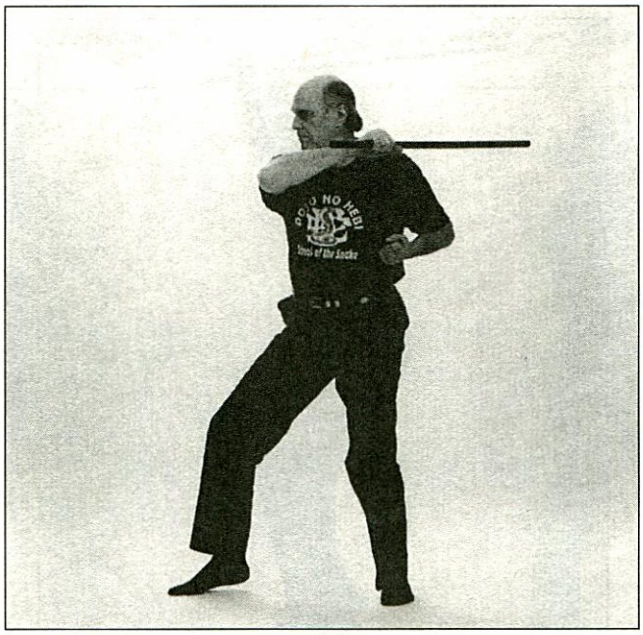


Сделайте шаг вперед с ударом правой рукой сверху

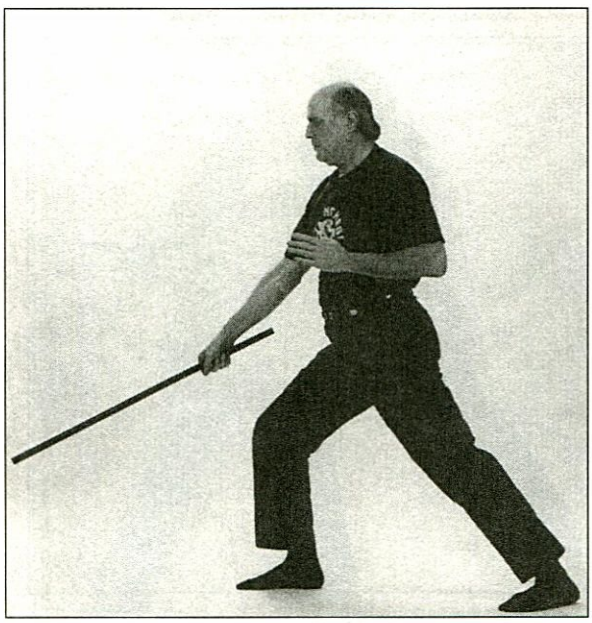


Сразу выполните удар снаружи-внутрь

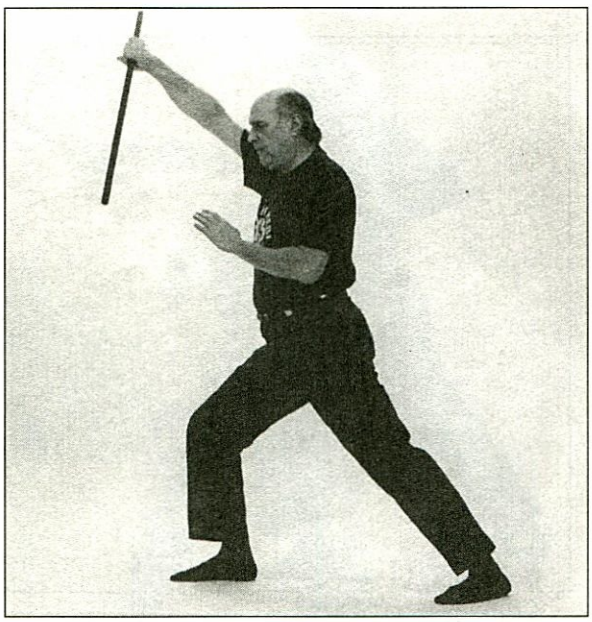
С РАЗВОРОТОМ НА 180° ВПРАВО В ПРОТИВОПОЛОЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ ВЫПОЛНИТЕ ПРАВОЙ РУКОЙ НИЖНИЙ БЛОК, ЗАТЕМ — ВЕРХНИЙ БЛОК



Разворот вправо на 180°

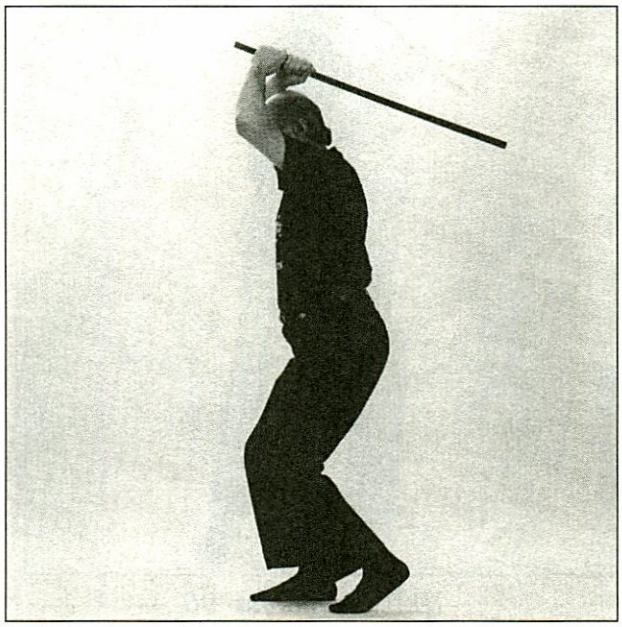


Выполните нижний блок

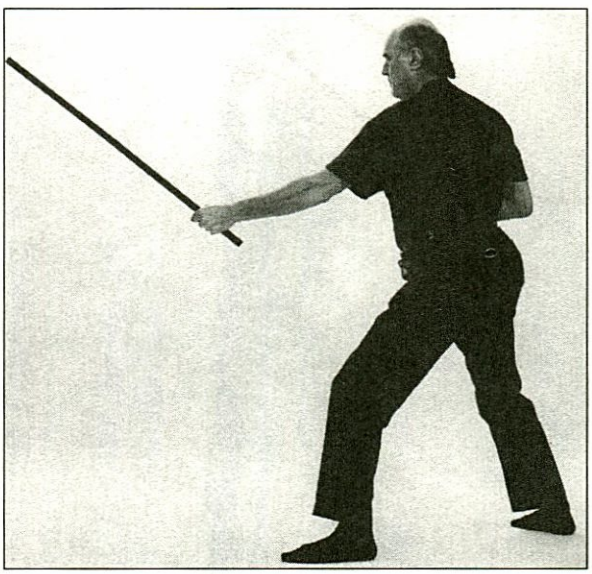


Сразу выполните верхний блок

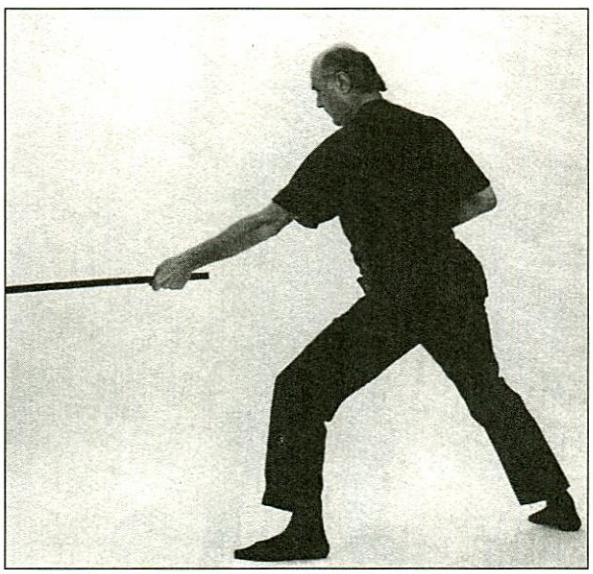
ПРИСОЕДИНИТЕ ЛЕВУЮ НОГУ К ПРАВОЙ, ЗАХВАТИТЕ ПАЛКУ НАД ГОЛОВОЙ ДВУМЯ РУКАМИ, ПЕРЕХВАТИТЕ ЛЕВОЙ РУКОЙ И НАНЕСИТЕ УДАР СВЕРХУ, ЗАТЕМ СРАЗУ — УДАР СНАРУЖИ-ВНУТРЬ



Соедините ноги, захватывая палку двумя руками

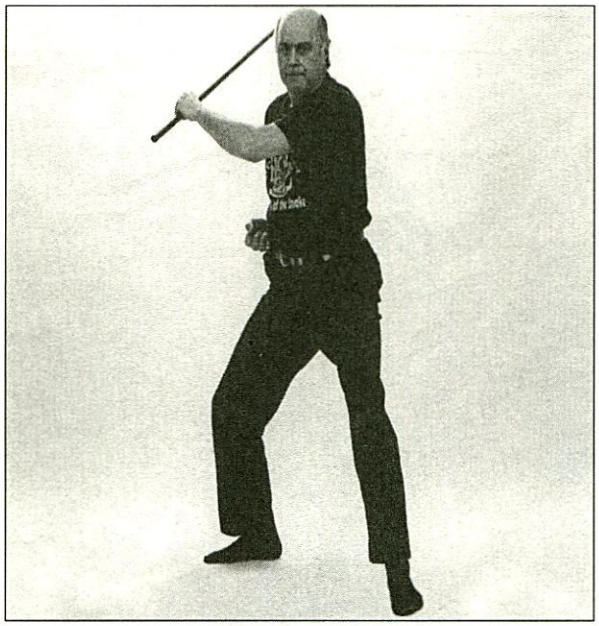


Сделайте шаг вперед с ударом правой рукой сверху

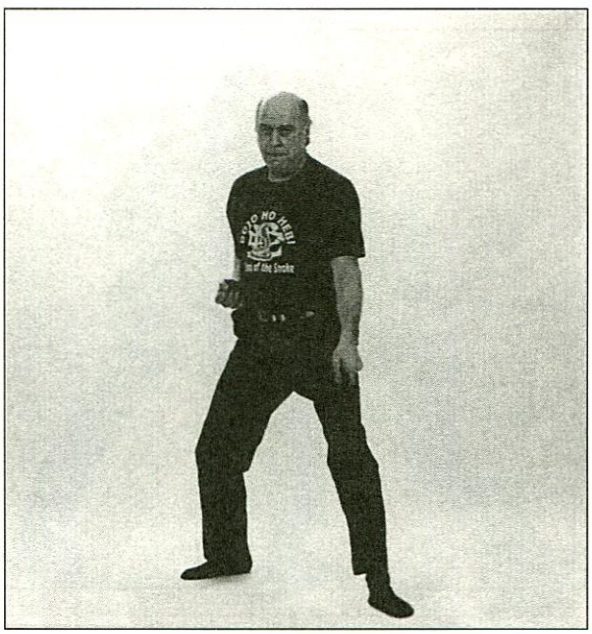


Сразу выполните удар снаружи-внутрь

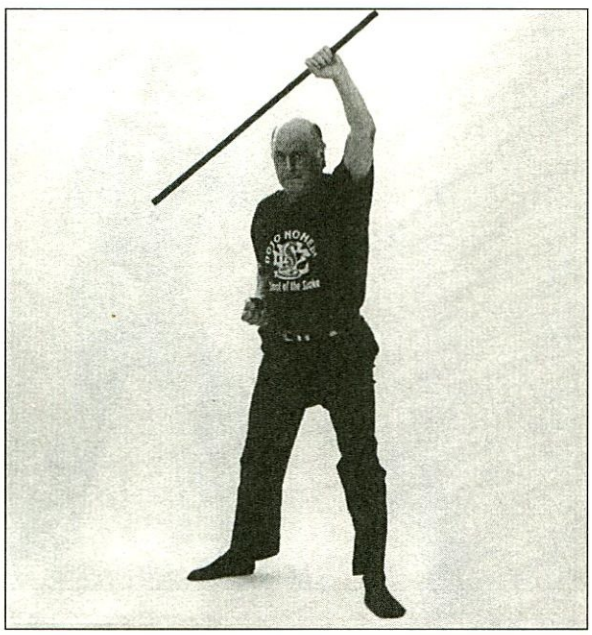
С ШАГОМ ВЛЕВО И РАЗВОРОТОМ НА 90° ВЫПОЛНИТЕ НИЖНИЙ БЛОК, ЗАТЕМ СРАЗУ — ВЕРХНИЙ БЛОК



Шаг влево на 90°

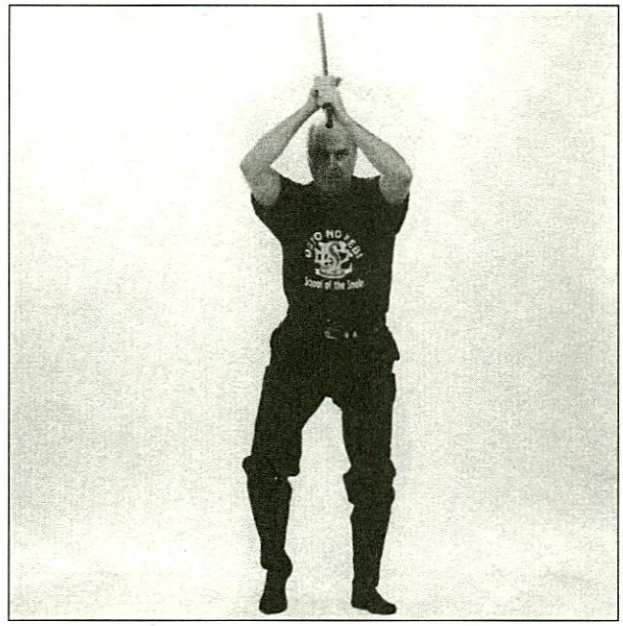


Выполните нижний блок

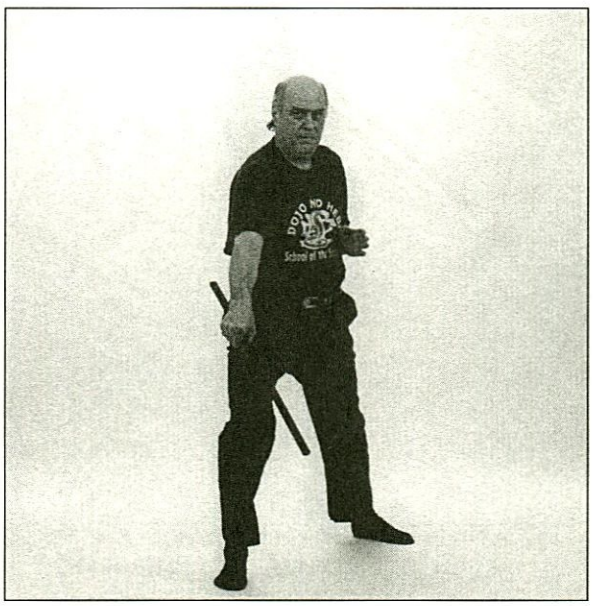


Сразу выполните верхний блок

ПРИСОЕДИНИТЕ ПРАВУЮ НОГУ К ЛЕВОЙ, ЗАХВАТИТЕ ПАЛКУ НАД ГОЛОВОЙ ДВУМЯ РУКАМИ, ПЕРЕХВАТИТЕ ПРАВОЙ РУКОЙ И ВЫПОЛНИТЕ НИЖНИЙ БЛОК, ЗАТЕМ СРАЗУ — ВЕРХНИЙ БЛОК



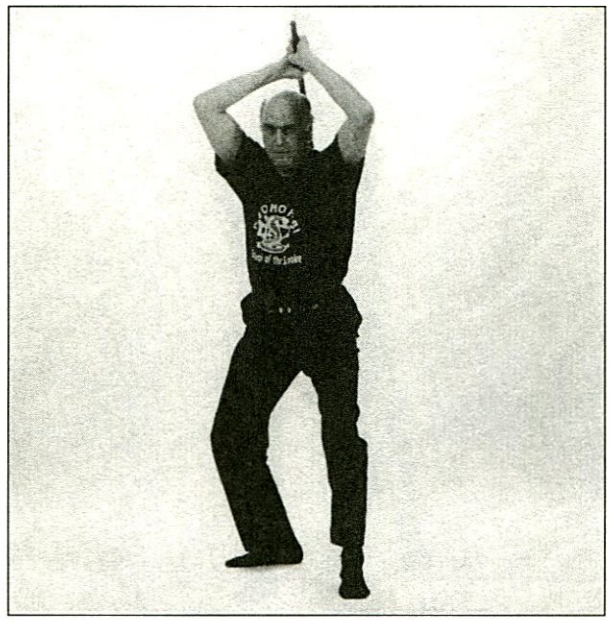
Соедините ноги, захватывая палку над головой двумя руками



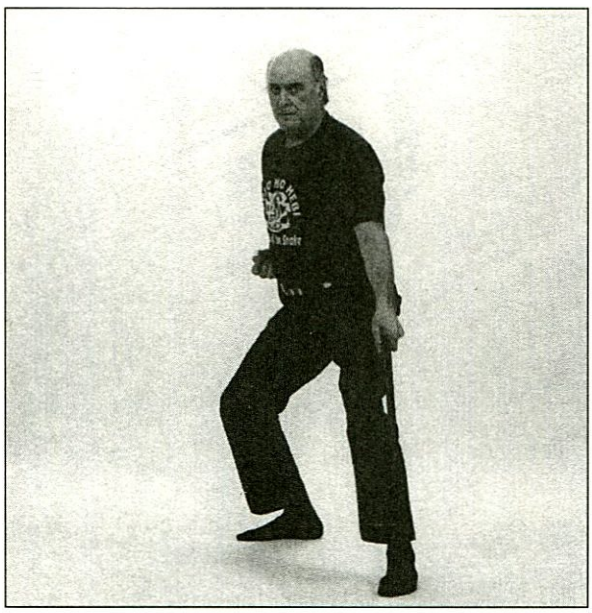
Выполните нижний блок

Сразу выполните верхний блок

ПРИСОЕДИНИТЕ ЛЕВУЮ НОГУ К ПРАВОЙ, ЗАХВАТИТЕ ПАЛКУ НАД ГОЛОВОЙ ДВУМЯ РУКАМИ, ПЕРЕХВАТИТЕ ЛЕВОЙ РУКОЙ И ВЫПОЛНИТЕ НИЖНИЙ БЛОК, ЗАТЕМ СРАЗУ — ВЕРХНИЙ БЛОК



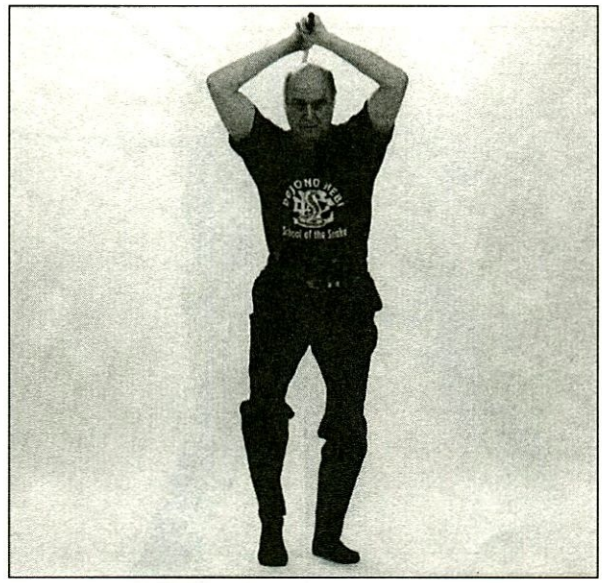
Соедините ноги, захватывая палку над головой двумя руками



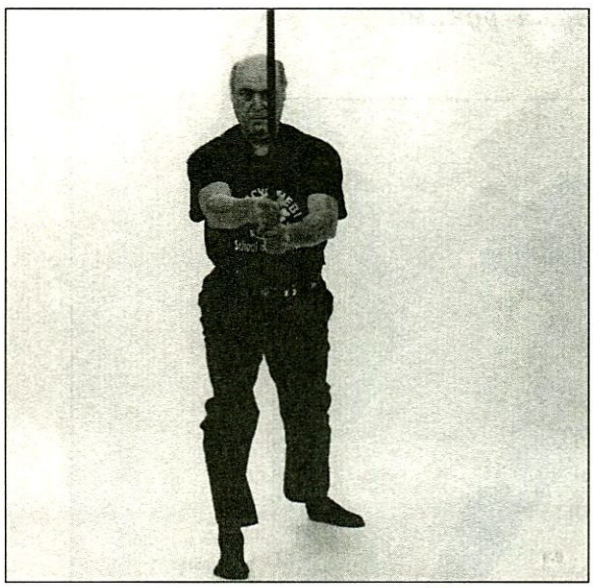
Выполните нижний блок

Сразу выполните верхний блок

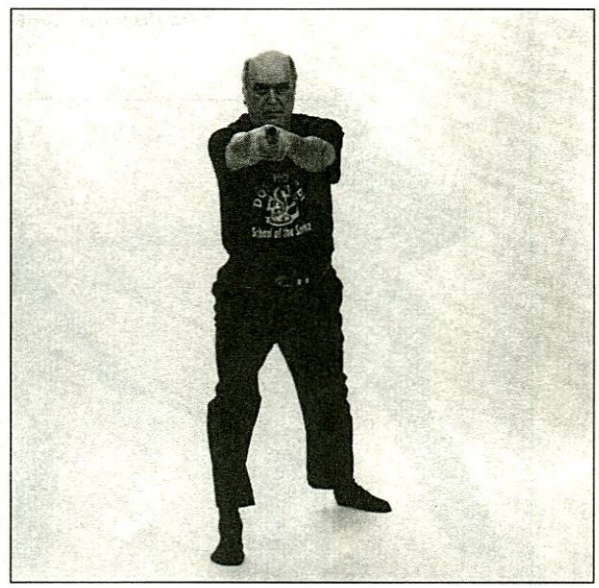
ДЕЛАЯ ШАГ ВПЕРЕД ПРАВОЙ НОГОЙ, ЗАХВАТИТЕ ПАЛКУ НАД ГОЛОВОЙ ДВУМЯ РУКАМИ И ВЫПОЛНИТЕ УДАР ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ, ЗАТЕМ — ТЫЧКОВЫЙ УДАР ВПЕРЕД ДВУМЯ РУКАМИ



Соедините ноги, захватывая палку над головой двумя руками

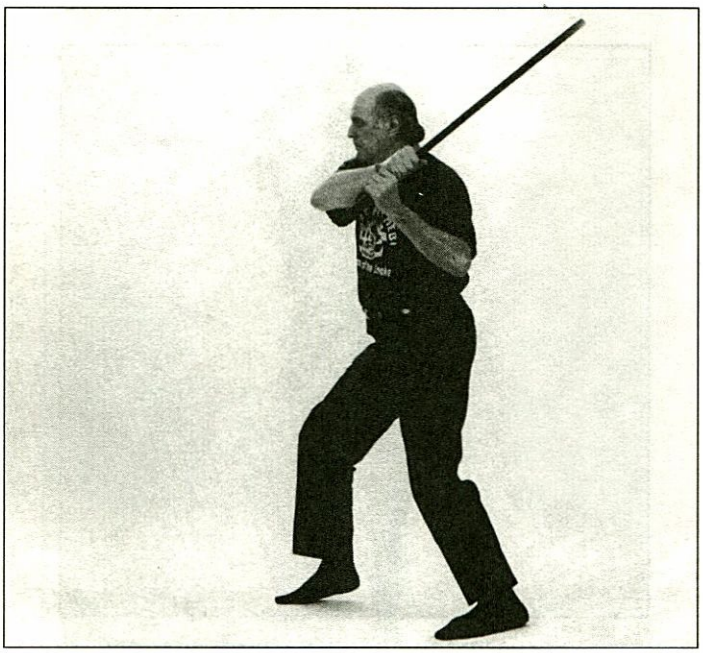


Выполните удар сверху двумя руками с шагом вперед правой ногой

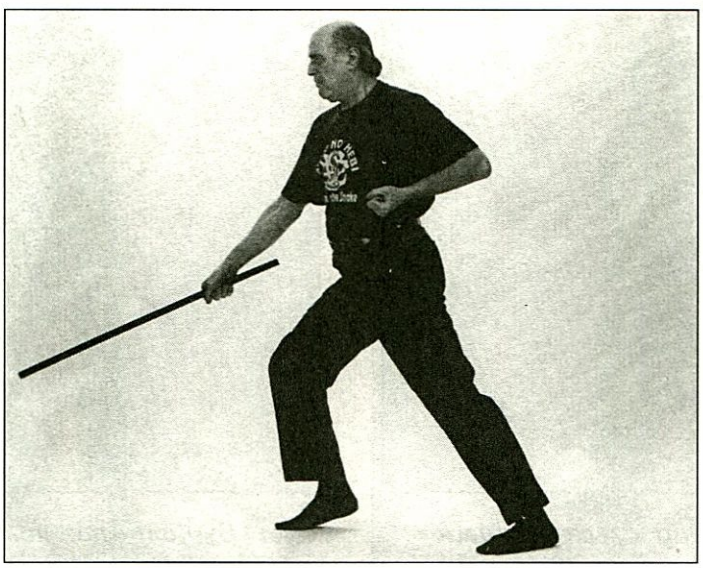


Выполните тычковый удар двумя руками в горло

СДЕЛАЙТЕ ШАГ НА 90° ВПРАВО С НИЖНИМ БЛОКОМ ПРАВОЙ РУКОЙ

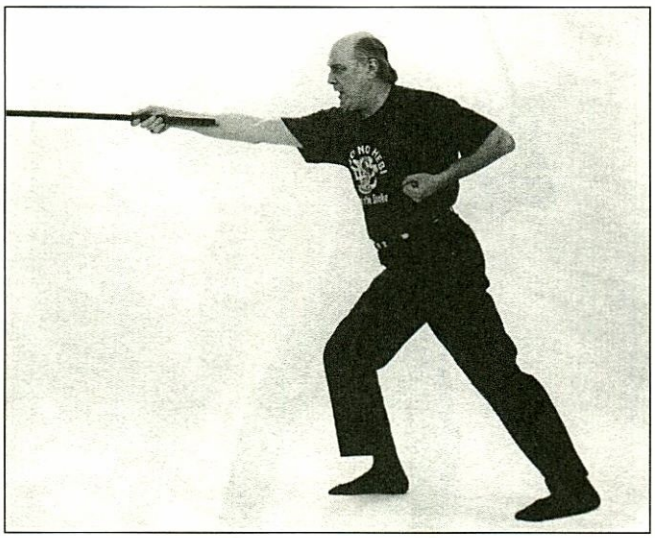


Сделайте шаг на 90° вправо, сохраняя хват двумя руками

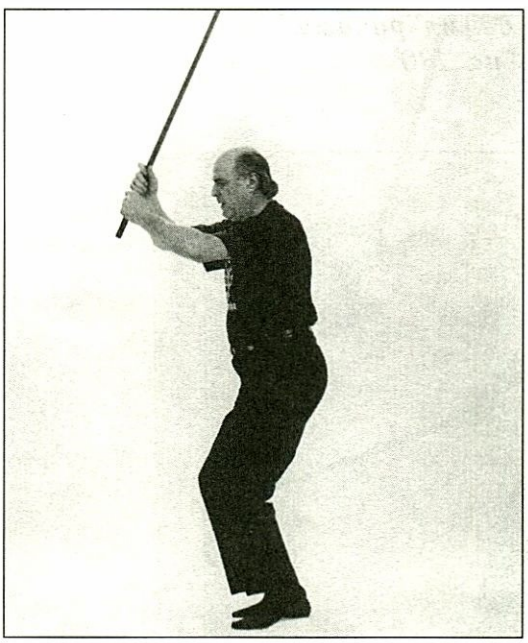


Выполните нижний блок

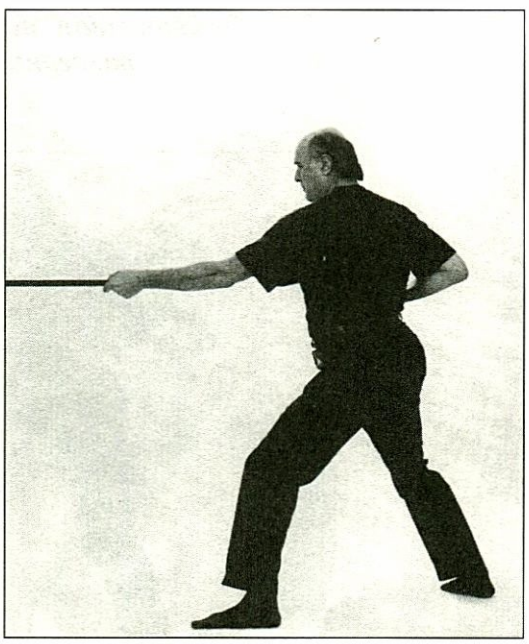
ВЫПОЛНИТЕ ПРЯМОЙ ТЫЧКОВЫЙ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ, ПЕРЕХВАТИТЕ ПАЛКУ ЛЕВОЙ РУКОЙ И ВЫПОЛНИТЕ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ СНАРУЖИ-ВНУТРЬ НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ С ШАГОМ ВПЕРЕД ЛЕВОЙ НОГОЙ



Выполните прямой тычковый удар правой рукой

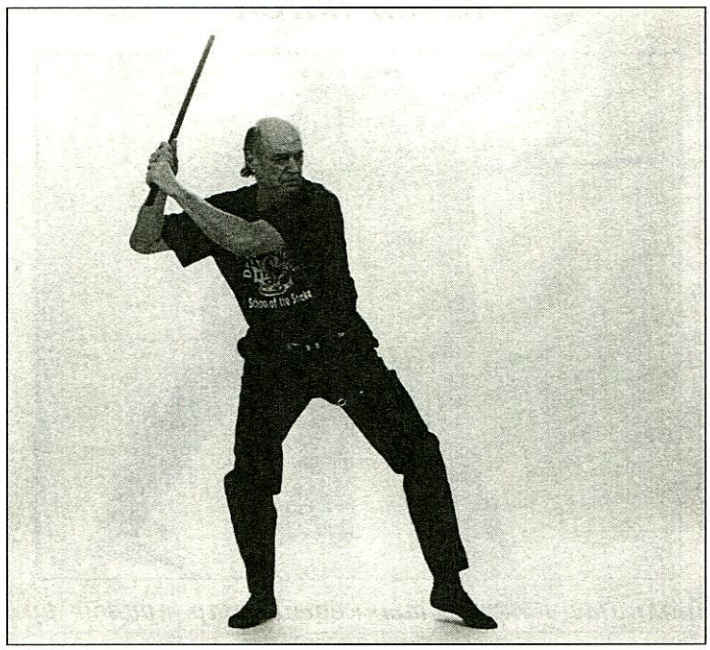


Подтяните левую ногу к правой, захватывая палку двумя руками

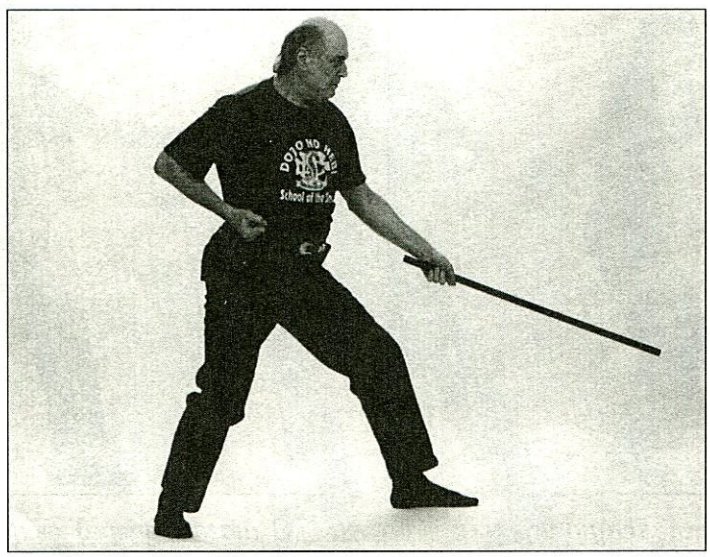


С шагом вперед выполните удар левой рукой снаружи-внутрь на среднем уровне

РАЗВЕРНИТЕСЬ НА 180° С НИЖНИМ БЛОКОМ ЛЕВОЙ РУКОЙ

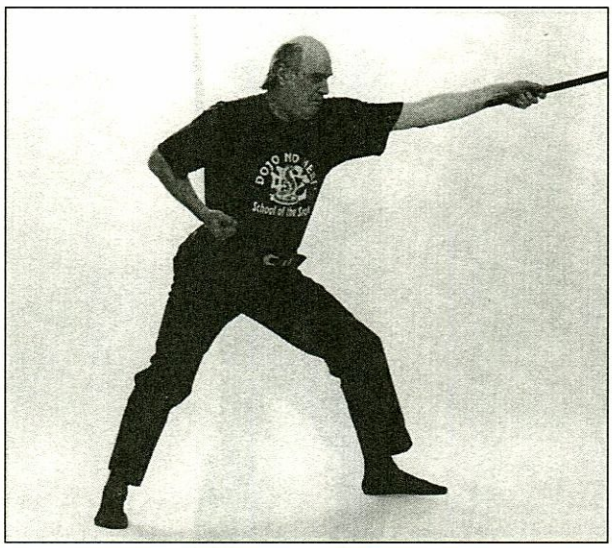


Захватывая палку двумя руками, развернитесь на 180°

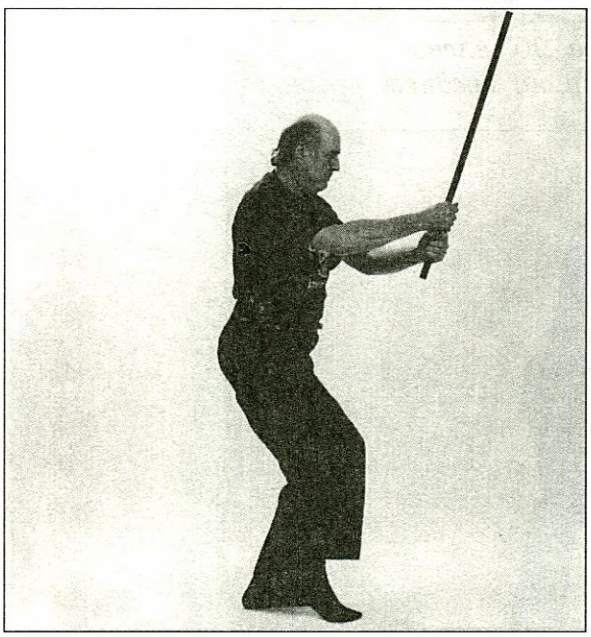


Выполните нижний блок левой рукой

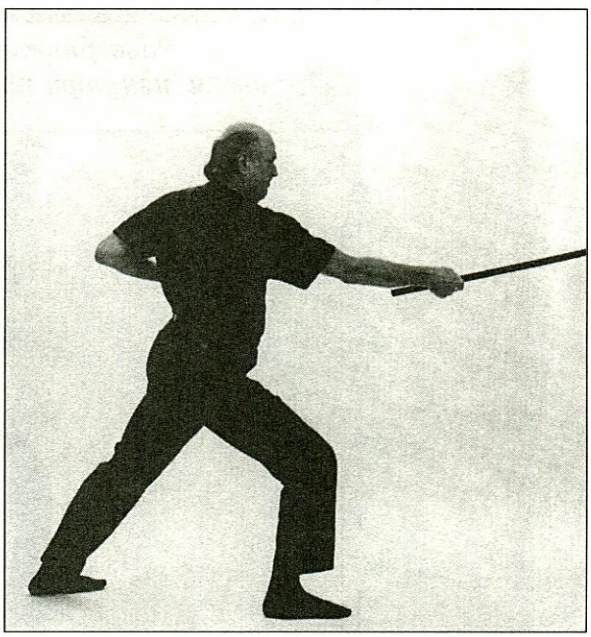
ВЫПОЛНИТЕ ПРЯМОЙ ТЫЧКОВЫЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ, ПЕРЕХВАТИТЕ ПАЛКУ ПРАВОЙ РУКОЙ И ВЫПОЛНИТЕ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ СНАРУЖИ-ВНУТРЬ НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ С ШАГОМ ВПЕРЕД ЛЕВОЙ НОГОЙ



Выполните прямой тычковый удар левой рукой

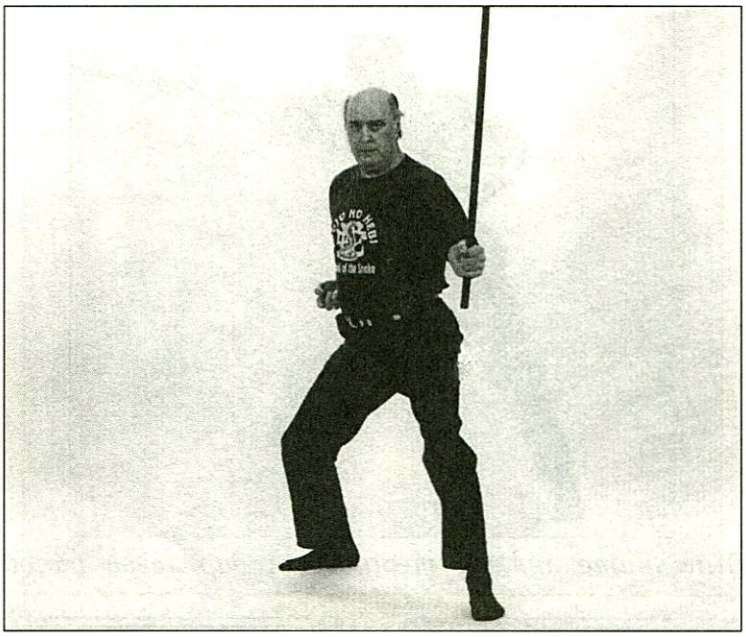


Подтяните правую ногу к левой, захватывая палку двумя руками

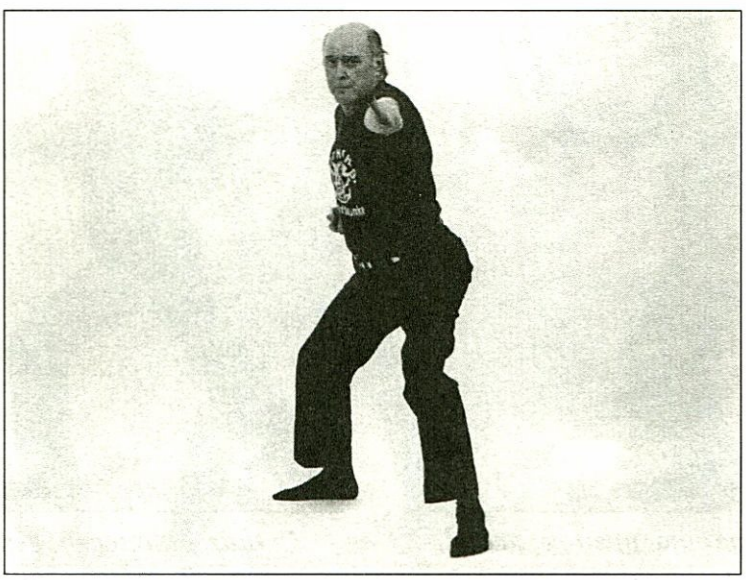


С шагом вперед выполните удар правой рукой снаружи-внутрь на среднем уровне

РАЗВЕРНИТЕСЬ НА 90° ВЛЕВО С БЛОКОМ ИЗНУТРИ-НАРУЖУ НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ. ЗАТЕМ ВЫПОЛНИТЕ ПРЯМОЙ ТЫЧКОВЫЙ УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ. ПОКАЗАН ВИД СПЕРЕДИ, ХОТЯ В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ ВЫ РАЗВЕРНУЛИСЬ НАЗАД

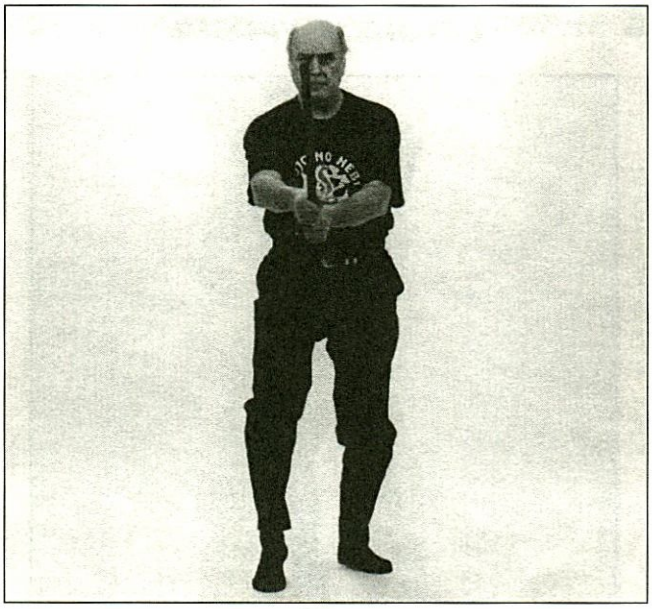


Развернитесь на 90° влево с блоком изнутри-наружу на среднем уровне

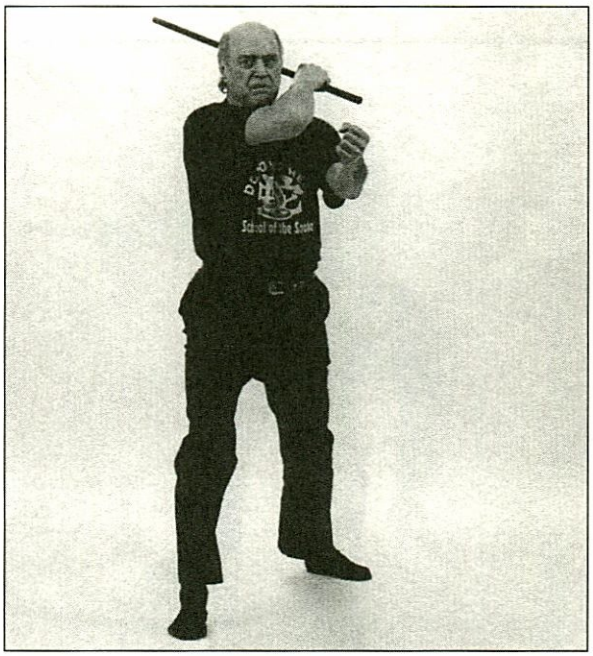


Выполните прямой тычковый удар левой рукой

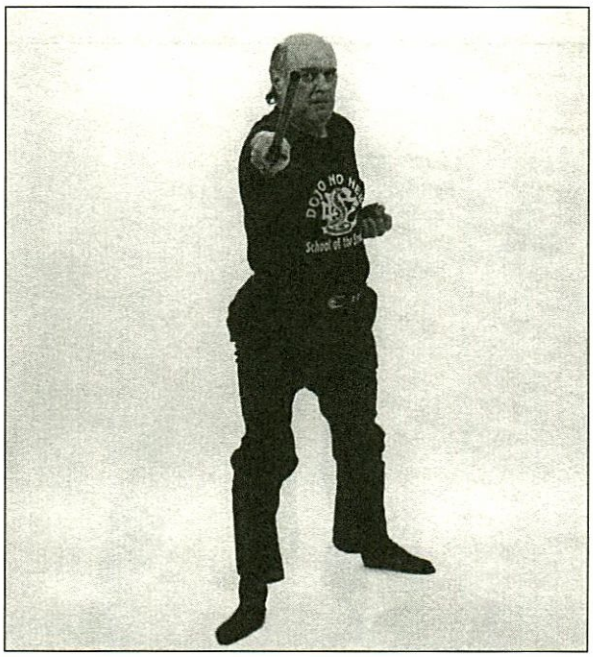
СДЕЛАЙТЕ ШАГ ВПЕРЕД ПРАВОЙ НОГОЙ, ПЕРЕХВАТИТЕ ПАЛКУ ПРАВОЙ РУКОЙ И ВЫПОЛНИТЕ УДАР В ГОЛОВУ СНАРУЖИ-ВНУТРЬ



Сделайте шаг вперед правой ногой, захватывая палку двумя руками

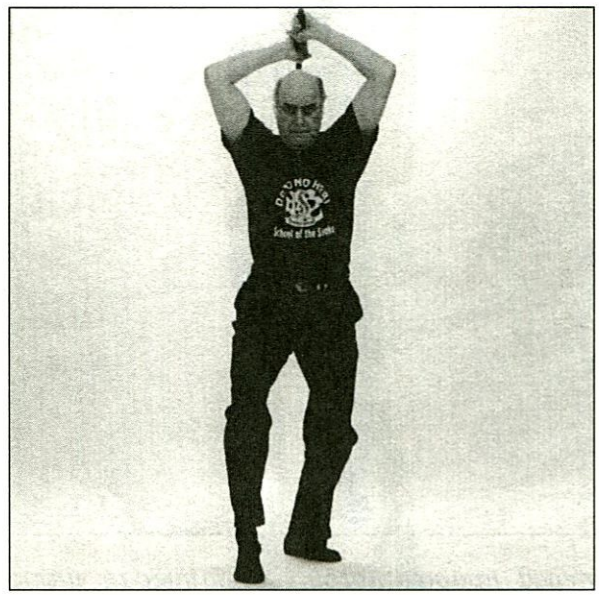


Отведите правую руку за плечо

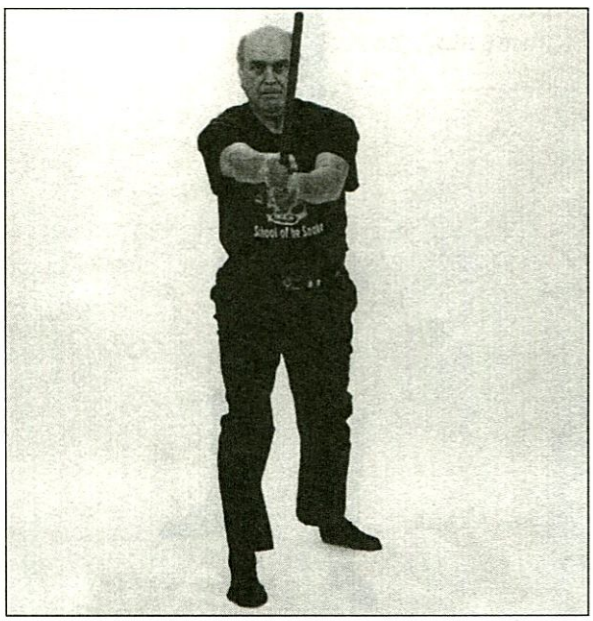


Выполните удар в голову правой рукой снаружи-внутрь

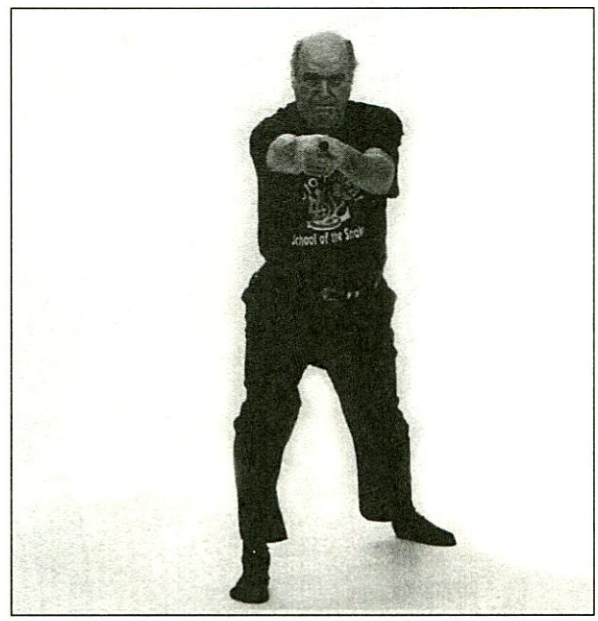
ДЕЛАЯ ШАГ ВПЕРЕД ПРАВОЙ НОГОЙ, ЗАХВАТИТЕ ПАЛКУ НАД ГОЛОВОЙ ДВУМЯ РУКАМИ И ВЫПОЛНИТЕ УДАР ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ, ЗАТЕМ — ТЫЧКОВЫЙ УДАР ВПЕРЕД ДВУМЯ РУКАМИ НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ



Соедините ноги, захватывая палку над головой двумя руками

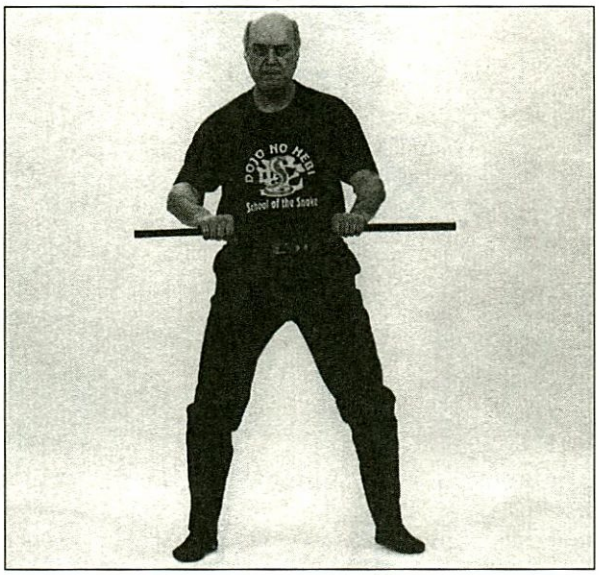


Выполните удар сверху двумя руками с шагом вперед правой ногой

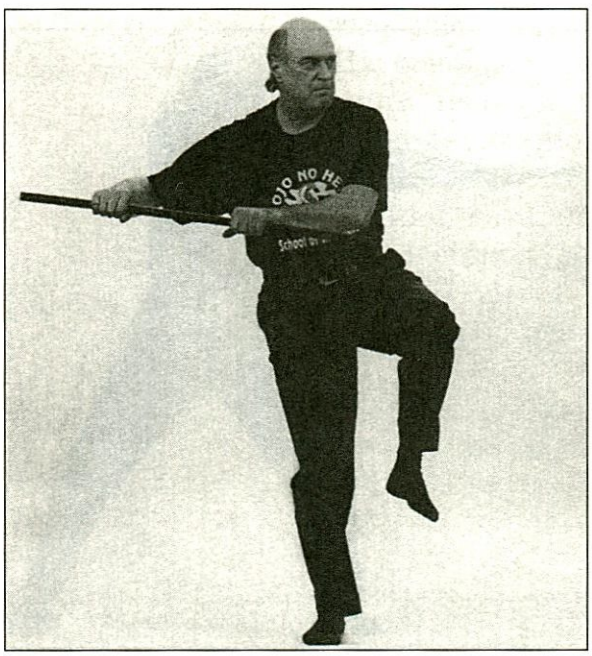


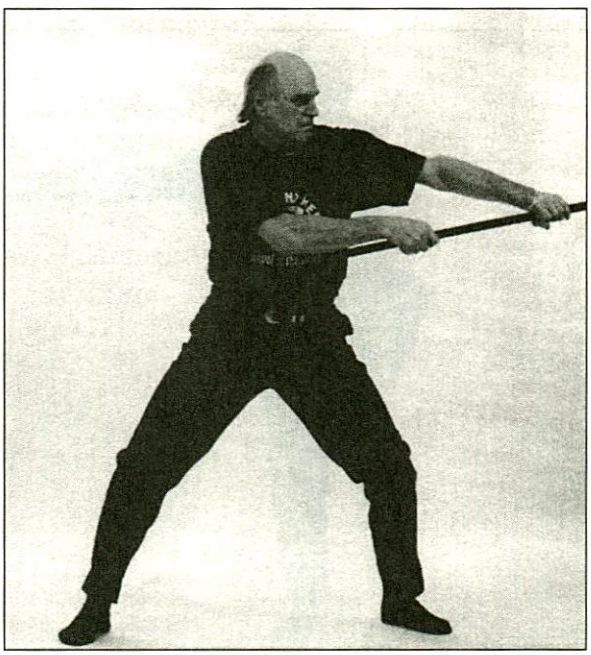
Выполните тычковый удар двумя руками на среднем уровне

СДЕЛАЙТЕ ШАГ НАЗАД, РАЗВОРАЧИВАЯСЬ НА 180° (ВПЕРЕД ПО ИСХОДНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ ДВИЖЕНИЯ). ЗАХВАТИВ ПАЛКУ ШИРОКИМ ХВАТОМ ДВУМЯ РУКАМИ, ВЫПОЛНИТЕ БОКОВОЙ ТЫЧКОВЫЙ УДАР НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ ВЛЕВО



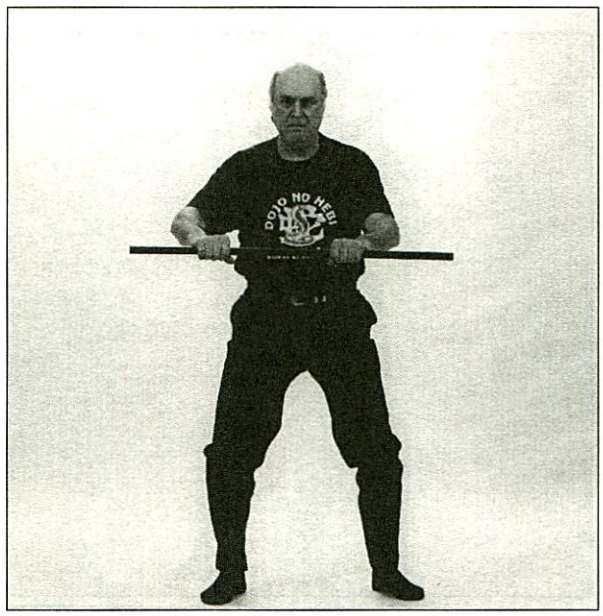
Сделайте шаг назад, разворачиваясь на 180°



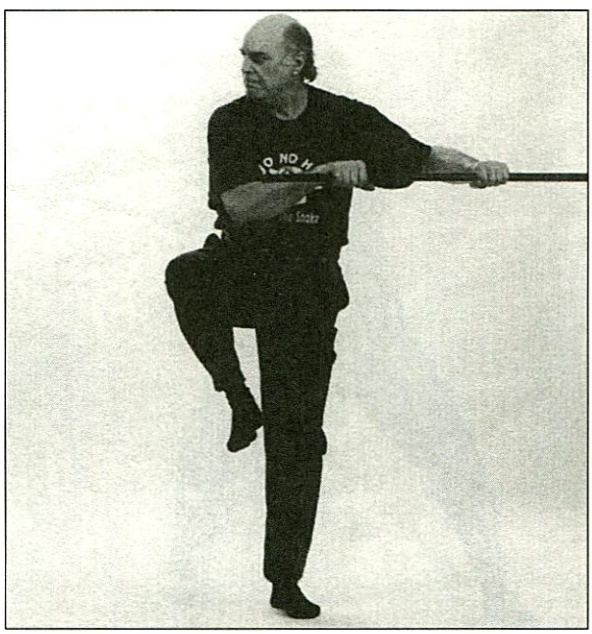


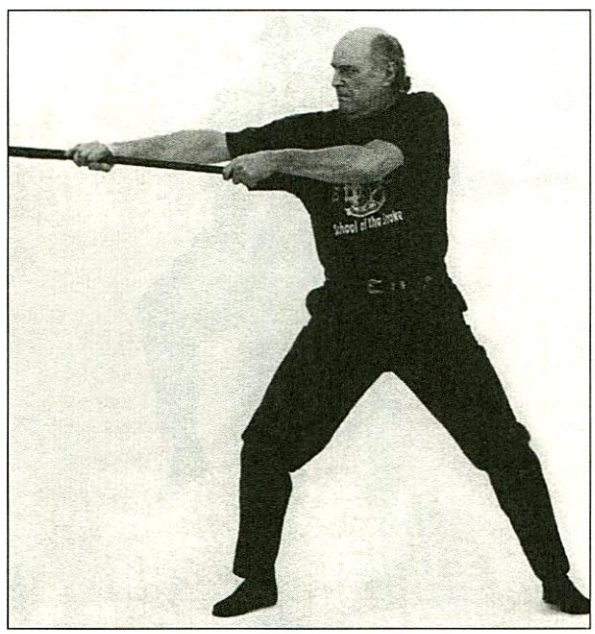
Со смещением влево нанесите боковой тычковый удар влево на среднем уровне

СМЕСТИТЕСЬ ВПРАВО, ДЕРЖА ПАЛКУ ШИРОКИМ ХВАТОМ ДВУМЯ РУКАМИ, И НАНЕСИТЕ БОКОВОЙ ТЫЧКОВЫЙ УДАР НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ ВПРАВО

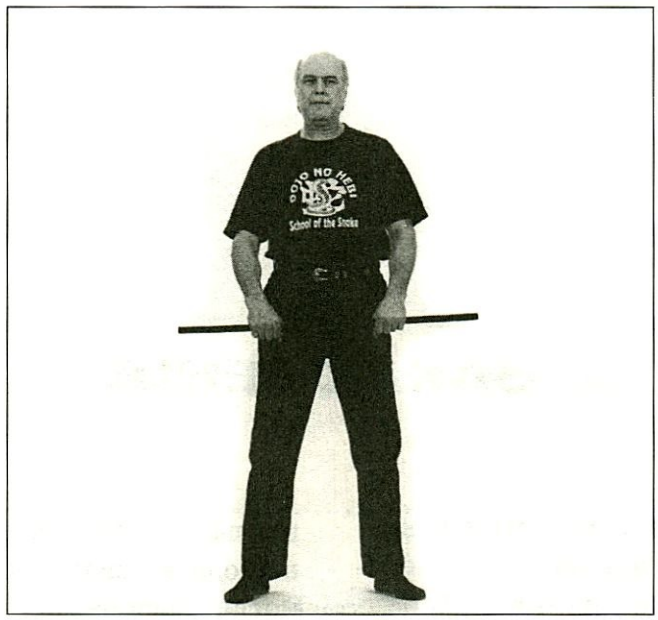


Сместитесь вправо, держа палку широким хватом двумя руками





Нанесите боковой тычковый удар на среднем уровне вправо



Сделайте шаг назад, возвращаясь в исходное положение

Важно выполнять ката полностью как единую серию движений. Их основное назначение — развить ваши навыки использования показанной техники, осуществляя удары с легкостью и удобством. Выполняя ката, представляйте себя в окружении врагов. Исполнение должно быть как можно более близким к реальному.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По этой книге вы научились введению в дзэн и искусству самозащиты с помощью палки. Параллельно с описанием техники вы читали советы дзэн, основанные на здравом смысле, мудрость которых надо принять во внимание.

Те из вас, кто прошел через упорные тренировки и научился дисциплине, осваивая работу с палкой, должны применять свои навыки только при необходимости самозащиты, а не для проявления агрессии и раздражения.

В случае опасности и при угрозе жизни без колебания используйте полученные знания, правильно их применяя. Как и во всех случаях самозащиты, нужно убедиться, что другого выхода из ситуации нет. Даже тогда, когда выбора нет, следует попробовать уладить дело, не вступая в физическое противоборство.

Мастера боевых искусств совершенствуют свои навыки день за днем в течение многих лет, и подавляющее большинство истинных мастеров могут честно сказать, что они ни разу не применяли свои знания на практике. Когда вы хорошо знаете себя и свои возможности, вам не надо беспокоиться о том, чтобы это кому-то доказать, и, естественно, вы никогда не должны хвастаться ими с целью добиться уважения.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 5

Часть I
ОСНОВЫ

1. Выбор палки 9
2. Правильный хват 13
3. Контроль палки и перехват рук 17
4. Шаги и смещение тела 20
5. Направления атаки и жизненно важные точки для нанесения ударов 25
6. Умственный настрой при самозащите 30

Часть II
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

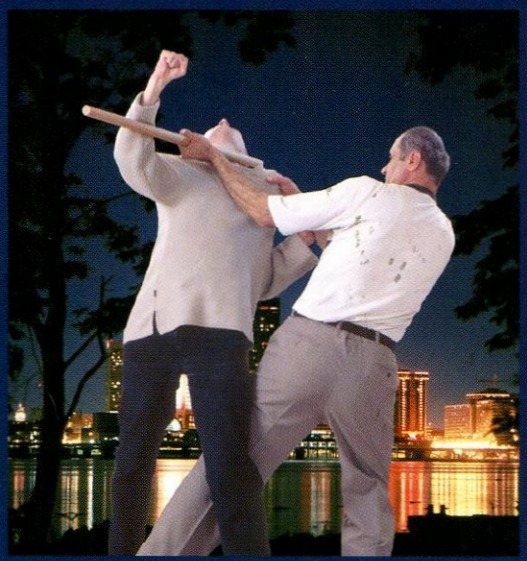
7. Базовая разминка 37
8. Удары вперед и их комбинации 49
9. Боковые удары и комбинации 70
10. Удары и комбинации в направлении назад 82
11. Серии ударов и последовательные комбинации 95
12. Блокировка. Отводящие, а не жесткие блоки 108
13. Самозащита с помощью палки, трости или зонта 118
14. Самозащита от нападающего с оружием и от нескольких нападающих 126
15. Базовые упражнения 145

Заключение 164

Боевые искусства

Стефен Кауфман

ДЗЭН и ИСКУССТВО САМОЗАЩИТЫ НА УЛИЦЕ



Стефен Кауфман, основатель американского каратэ, обладатель 10-го дана и звания Ханси, живет и работает в Нью-Йорке.
Он — инструктор по боевым искусствам с 40-летним опытом преподавания каратэ и автор шести книг по боевым искусствам, ставших бестселлерами.

Эту книгу он создавал для всех, кто хочет защитить себя с помощью прогулочной палки, трости или зонта — предметов мирных, не расценивающихся как оружие. Она учит правильно выбирать палку и использовать ее с минимальной затратой сил и максимальной эффективностью. Установки дзэн, сопровождающие упражнения, подскажут необходимость отступления или атаки, помогут найти наилучший выход из опасной ситуации.

Подготовительные упражнения, общие принципы и практические приемы самозащиты для начинающих, в том числе и для тех, кто никогда не занимался боевыми искусствами и находится не в лучшей физической форме.

- Базовая разминка
- Базовые упражнения
- Серии ударов и последовательные комбинации
- Блокировки
- Отражение нападения вооруженных противников

ISBN 5-8183-0506-6
9 785818 305066